

૩૪

સ્ત્રીનો

મદદગાર

હિરેસ્તો.

કરાણીના છોકરાઓ.



# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાયિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૯૫૮ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ સ્ત્રીની મદદગાર કિસ્મતો

વિષય સ્ત્રી કિસ્મતો





# અર્પણ પત્ર.

---

( આવૃત્તિ બીજીની )

---

બાઈ સાહેબ રતનબાઈ એદલજી બામજી  
કે જેઓ કામના બધાં અર્થે ગરીબ વિધવા તેમજ  
દુખી સ્ત્રીઓને મદદ કરવાની જે ઉમદા લાગણી  
ધરાવે છે અને ધર્મેને લગતાં નેક કામોમાં  
પોતાથી બનતું કરવાને આતુર હોય  
છે, તે ઉત્તમ સદગુણોની પીછાણ  
તરીકે આ પુસ્તકની બીજી  
આવૃત્તિ એઓને માન-  
પૂર્વક અર્પણ  
કરું છું.

“કહો નેપોલ્યન, દેશને કરવા આજ્ઞાદાન,  
સરસ રીત છે એજ કે હો માતાને જ્ઞાન.”

# દિવ્યાયો.

પ્રિય બહેનો,—

જ્યારે હું કૉલેજમાં અભ્યાસ કરતો હતો તે વખતે મારા હાથમાં પૂર્વ તથા પશ્ચિમ બાણી મશ્હુર થયેલા આપણા જગપ્રસિદ્ધ રહીશ મી૦ બહેરામજી મલખારીની ચોપડી આવી હતી, જેમાં હિંદની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ વિષે બહુ વાસ્તવિક રીતે ખ્યાન કર્યું છે. એ ચોપડી વાંચ્યા પછી હિંદની સ્ત્રીઓની કેવી કમકમાટભરેલી સ્થિતિ છે તેનો મને થોડો ખ્યાલ આવ્યો, અને ત્યાર પછી હિંદી સ્ત્રીઓની હાલત ખુબ બારીકાથી મેં તપાસવા માંડી. થોડા વખતની વાત ઉપર 'Mrs. Fuller' 'મીસીસ ફુલર' ની 'Wrongs of Indian Womanhood' 'હિંદની સ્ત્રીઓનાં સંકટો' નામની ચોપડી મેં વાંચી અને તેમાં દર્શાવેલી ખીનાએ ખરેખર મને બહુજ ચોંકાવ્યો હતો, અને સ્ત્રી વિષે અભ્યાસ કરવાને અને મારી હિંદી બહેનો તરફની મારી દરજ અદા કરવાને ઉશ્કેર્યો હતો. હિંદની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ બારીકાથી તપાસતાં મને માલમ પડ્યું કે તેઓ ખરેખર અજ્ઞાનપણાંથી, મતલબી મરદોના જુલમથી, ખીનવિચારી, જંગળી રાહરસમેથી પોતાનો પવિત્ર દરજ્જો ખોધ બેઠી છે, અથવા તો તે દરજ્જો મરદોના આપમતલબી-પણાંથી જબરદસ્તીથી છીનવી લેવામાં આવ્યો છે. જ્યારે આપણી હિંદવાની બહેનોને જનાનખાનાના જુલમથી પીડાતી, યુરખા પહેરતી, અનીતિમાં ફસતી, અગ્યાર વર્ષની કામળ વયે સાઠ વર્ષના ધરડા સાથે લગ્ન કરતી નીહાલ્યે છીએ, જ્યારે તેઓને દરેક કામની અંદર પછાત રાખવામાં આવે છે અને સારાં જ્ઞાનથી જ્ઞાની થવાની મુસીબત પડે છે, જ્યારે તેઓને વહેમોની જાળમાં અજ્ઞાનથી તરફડિયાં મારતી જોષ્ઠીઓ છીએ, જ્યારે તેઓના સ્ત્રી તરીકેના સ્વભાવીક હકો અને

છુટાપણાંપર ન છાજતા હુમલાઓ કરવામાં આવે છે, અને મરદની શુભામગીરીની બેડીમાંથી મુક્ત કરવામાં આવતી નથી, અને જ્યારે આપણે જાણ્યે છીએ કે જેથી દેશની સ્ત્રીની હાલત એવી માડી હોય તે દેશની ઉત્તતી કદી પણ થાય નહિ, ત્યારે જો હિંદ સર જમીન-પર જન્મ લીધેલા પુરુષો પોતાની હિંદી બહેનોને આવી હાલતમાંથી મુક્ત કરવાને, અને હિંદી તરફની પવિત્ર ફરજ બજાવવાને બહાર ન પડે, તો ખરેખર હિંદમાંના સઘળા સદગુણો નાબુદ થયા છે એમ ધારવું ! પણ એમ ધારવું વાસ્તવિક નથી, કારણ કે પંડિત નરો બહાર પડ્યા છે, અને તેઓને દરેક રીતની મદદ કરવાને આપણી ઐન ફરજ છે. એવાં અંતકરણના અવાજને તાબે થઈ હું, તમે હિંદી બહેનોને જોઈતું જ્ઞાન આપી તમારો દરજ્જો શું છે, તમને આ સૃષ્ટિમાં શું કાર્ય કરવાને તે જગતમાં વ્યાપી રહેલા ઇશ્વરે પેદા કીધાં છે, તેનો થોડો ખ્યાલ આપવાને આ પુસ્તક તમે સન્મુખ રજુ કરું છું. મારી પ્રિય બહેનો, તમારામાંની એકને પણ હું ધારું છું તેવી રીતે આ પુસ્તકથી ફાયદો થશે અને એક ફિરેસ્તા મિસાલે તેણીની રાહબરી થશે, તો મારી ફરજ બજાવવામાં મેં જે ફરસુદના વખતનો અને આશાયશનો ભોગ આપ્યો છે તે પરીપૂર્ણ નીવડેલો સમજાશે. આ ચોપડી વાર્તાઓની મિસાલે વાંચવાથી ઘણો ફાયદો થશે નહિ, પણ તેમાંની કેટલીકએક બાબતોનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે, અને શાંત મગજે અભ્યાસ કરવાથીજ એમાં સમાવેલી બાબતો ફાયદાકારક માલમ પડશે.

આ ચોપડીમાં સ્ત્રીઓને જે જ્ઞાન આપવાની પુરતી કોશિશ કીધી છે, તે વાંચવા તથા તે ઉપર સારી રીતે ધ્યાન પુગાડવાની તમોને અરજ કરવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓ ! તમે મરદોનાં સુખ દુઃખની ભાગ્યજી થાઓ છો; તમારા વગર મરદનું ઘર વેરાન છે ; તમારા પ્રકાશથીજ તે ઘરમાં રોશની થાય છે ; તમારી ચાલાકી અને ઉદયોગથીજ તેમાં ખુશી અને સંતોષની વૃદ્ધિ થાય છે ; તમારી સારી વર્તણૂકથીજ તેમાં ગમતની ઉત્પત્તિ થાય છે. ચાલાક, મેહેનતુ, જ્ઞાની અને પ્યારથીભરેલી સ્ત્રી જે પુરુષનાં કુટુંબમાં રાજ્ય કરતી હોય, તેવા પુરુષને બીજા દોસ્તોની

મદદની થોડીજ અગત્ય છે ! તમારા ઉપર મરદોનાં સુખનો ખરેખરો આધાર છે, તે સુખ તમારી તરફથી સહેલી રીતે મેળવી શકાય તે વિષે સઘળા પુરુષોએ પોતાની તરફથી અને તેટલીજ કોશિશ કરવી જોઈએ છે. તમારી ઉપર ઉધરતી ઓલાદના ભવિષ્યનો આધાર છે, અને તમારાથીજ આ ગરીબડા દેશની આબાદી છે, તે માટે તમોને બાળપણથી લખવા, વાંચવાની સારી કેળવણી અને જરૂર જોઈ શ્રીમાન આપણું જ્ઞાન આપવું જોઈએ છે. એ મતલબથી આ નાનું પુસ્તક તમો સન્મુખ રજુ કરું છું, જે ધ્યાનથી વાંચ્યાથી તમારો આ જગતમાં દરજ્જો શું છે, તમારું કર્તવ્ય શું છે, તમારો સંસાર કેમ ચલાવવો, તમારા બરથાર તથા બચ્ચાંઓ તરફ તમારી ફરજ પ્રમાણે કેમ ચાલવું, કેવી ગુન્હાબરેલી રસ્મોથી દૂર રહેવું, તથા તમારાં બચ્ચાંની તરબિયત કેવી રીતે કરવી, તે સઘળું તમને માલમ પડશે.

આ પુસ્તકમાં બાબદો ટુંકમાં દર્શાવી છે; કારણ દરેક બાબદ એવી મોટી છે કે દરેકને માટે એકેકું પુસ્તક રચાય. જો તમોને એ બાબદો વિષે વધુ જ્ઞાન મેળવવું હોય તો એ બાબદો વિષેનાં ખાસ પુસ્તકો વાંચવાં; પણ આ પુસ્તકમાં જેટલું જણાવવામાં આવ્યું છે તેટલું એક સાધારણ સ્ત્રીને માટે પુરતું છે.

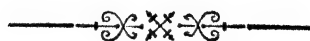
ટુંકમાં ટુંક એટલું ધમધમું છું કે હિંદની શિખેલી અને કેળવાયેલી સ્ત્રીઓ પોતાની ફરજ સમજે, પોતાની અજ્ઞાન બહેનોને જ્ઞાન આપે અને તેઓના હક અને દરજ્જાને માટે પોતાની બાજબી લડત વડી પોતાની સ્ત્રી તરીકેની ફરજ અદા કરે; વળી એવું પણ ચાહું છું કે એવો દિવસ ઉતાવળથી આવે કે જ્યારે આ દેશની સ્ત્રીઓ હમણાંના કરતાં ચહડતા દરજ્જાની થાય, વધારે દાનાઈ અને મરતબો ધરાવે, સઘળા વેહેમો સદાના નાબૂદ કરે, પોતાની ગુલામી બેડીમાંથી મુક્ત થાય, ફરવાહરવાની અને દરેક સારાં કામોમાં ભાગ લેવાની છુટ મેળવે, તથા સ્ત્રી અને મરદ વચ્ચેનો આપમતલબી તફાવત સદાનો દૂર થાય, અને આ પુસ્તક વાંચવા પછી એક સ્ત્રી પેલા કવિના ઉમદા બોલોમાં બોલવાને શક્તિવાન થાય કે:—



" Then whether affluence and state  
 Shall be my destined lot,  
 Or 'neath the humble cottage roof  
 I dwell, it matters not ;  
 If I, by self-denying love,  
 Earth's weary ones can bless,  
 And deepen, as I pass along,  
 The stream of happiness. "

અર્થ:— “ જો હું સ્વ-ભોગી પ્યારથી આ દુનિયાના દુઃખી  
 જીવડાઓને આનંદ આપું, અને મારી જીંદગી દરમિયાનમાં મુખના  
 કરાને હંડાણથી વહેતો કરું, તો પછી મારા નસીબમાં તવંગરી હોય  
 યા એક જીંપડામાં રહેવું પડે તેની કાંઈ પણ મને પરવા નથી. ”

ખ. શા. ખનાજી.



## સાંકળિયુ .

### અકરણુ ૧ ભું.

સ્ત્રી—સ્ત્રીની ઉત્પતિ—ખ્રીસ્તી અને હિંદુ ધર્મનું અને વિદ્વાનોનું મત—“નારી જાતિ તમામ જગતની ઉત્પત્તિનું મુળ છે” એ વિષે શીલસુક્ષ્મ ભરેલું Mrs. Swiney નું લખાન—સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ—સ્ત્રીનું રાજ્ય : સાહિત્ય, હુન્નર, ખુદરતમાં, વિગેરે—સ્ત્રી જાતિએ દેખાડેલા ઉમદા સદગુણો અને શક્તિઓ—જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા સ્ત્રીનો ખુલ્લું દરજ્જો—હિંદની સ્ત્રીઓની હાલની સ્થિતિ—હાલની પારસી સ્ત્રીની હાલત—સ્ત્રીની કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈયે ? ... .. ૧—૫૬

### અકરણુ ૨ ભું.

કુમારીકા—જીવાની કેમ ગુન્નરવી—એક ક્રીમતી વખત—તન અને મનની કેળવણી—ખોરાકની અસરો—ખદ જીવસાપર કાણુ—પોષાક—જીવાની અને પ્યાર—એક ફ્રેસેલી સ્ત્રીની કાહણી—છાળકાં મગજના જીવાન્યાની સંભાળ... .. ૫૭—૬૮

### અકરણુ ૩ ભું.

પરજીવર—લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો—લગ્ન કરવાના વિચારની ઉત્પત્તિ અને તેનું પ્રગટીકરણ—બાળ લગ્નમાં સમાયલા જોખમો—એકથી વધુ એકી વખતે બાપચી કરવામાં સમાયલા જોખમો.

અદરાયુ—અદરાયા પહેલાંનો વખત કેમ ગુન્નરવો—જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદગુણો—પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પીછાન—લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવી જોઈતી સંભાળ—Dr. Johnson અને Fuller નું મત—અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુન્નરવો—લગ્નની વીંટી પહેરવાના રીવાજની ફિલસુફી.

લગ્ન—ભરથાર અને મહોરદાર વચ્ચેનો પ્યાર—લગ્ન વિષે જાણીતા કવિ અને વિદ્વાનો : S. Smith, Kelvdwell, W. Secker, T. Moore, Middleton, નાં મતો—સદગુણી મહોરદાર વિષે Jeremy Taylor નું

લખાણ—કવિરાજ Shakespeare એક સ્ત્રીને ભરથારની દરખાશ વિષે શું  
શિખવે છે?—સફળુણી મહોરદારની ભરથારપર થતી નેક અસરો—(Dr.  
Franklin એ આપેલો એક દાખલો)—દુઃખની વખતે મહોરદાર કેવી હોવી  
જોઈયે? Washington Irving એ આપેલી ખરી બનેલી વાર્તા.)—ધર  
ધણીઆણી—ધર ધણીઆણીની ફરજ અને તેને ધ્યાનમાં રાખવા જોઈતા  
૧૦ કાનુનો ... .. ૬૬—૧૦૬

### અકરણ ૪ થું.

હમેલવાળી સ્ત્રીને જ્ઞાન—પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઈતી  
પવિત્રાઈ—હમેલવાળી સ્ત્રીની પવિત્રાઈથી પોતાપર અને પેટમાંના છોકરાંપર  
થતી નેક અસરો (મીસીસ ચેન્ડલરનું મત)—Rev. Charles Kingsly  
નો જન્મ—છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજરનાર સ્ત્રીને જોઈએ—જરા પણ દુઃખ  
વગર જન્મ આપવાની રીત (એ વિષે ડાક્ટરોનાં મતો અને સ્ત્રીઓના  
દાખલા)—ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના કારીરનું બંધારણ અને વધવું.

હમેલવાળી સ્ત્રીની ખિમારીની માવજત—ચાલુ ઓહારી, કબજાયાત  
વિગેરેના ઉપાયો—હમેલવાળી સ્ત્રીનો ખોરાક—હમેલવાળીની સ્ત્રીની આમશીનું  
ખેત્યાન—માંથાનો દુખાવો—અધુરે મહિને છોકરાંનું તુટી પડવું : ૧૦ કારણો,  
ચીનહો, તુરતના ઇલાજો—હમેલવાળી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જાળવવાના ઉપાયો  
( ડાક્ટર Alice B. Stockham, M. D. નું લખાણ )—હમેલવાળી સ્ત્રીને  
જોઈતી અંગકસરત—જન્મ આપવા વિષે.

સુવાવડખાનામાં જન્મ આપવાના ફાયદા—હમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ  
આપવા પહેલાંની ગોઠવણો—જન્મ આપતી વખતનો દુખાવો : કારણો,  
ઇલાજો—જોઈતી સાવચેતી—જન્મેલાં બચ્ચાંની માવજત—માતું અને જનન-  
વરતું દ્વંધ—પોષાક—સારવાર, વિગેરે... .. ૧૦૭—૧૫૬

### અકરણ ૫ થું.

બચ્ચાનાં દરદોના ઉપાયો.—

દાંત કુટવા—થાંશો—ઉપલ્થુ—શરણી—કાનમાંથી પડે નિકળવું—સર્ધદ  
મુકાવવા—કુદરતી સહયદ આવવા—ગોઠડું—ગળાના ગાંઠ—કબજાયાત—  
પેટ આવવા—મરડો—ઓહારી—પેટમાં પવન થવો—પેટમાંનો દુખાવો—  
માન્ડ નિકળવી—મ્હો આવવું—કુલ્લા થવા—લોહીનો બગારો થવો—  
સંધીવા—સઘળાં દરદોના ચીનહો, કારણો, ઇલાજો... .. ૧૬૦—૧૭૨

### અકરણ ૬ હું.

**માતા**—નામાંકિત છોકરાંઓ બનાવવા વિષે—માતા અને છોકરાંનો નિકટ સંબંધ—માતાની લાયકાત (ફિલસુફી Herbert Spencer નું મત)—છોકરાંની તનની કેળવણી—ખોરાક અને પોષાક—છોકરાંની નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત—છોકરાંને કેવી રીતની શીક્ષા ફાયદાકારક છે? Cobbett and Dryden નું મત—છોકરાં પાસે અભ્યાસ કરાવવાની ફાયદાકારક રીત—છોકરાંની મનની વલાણ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર—ગુજરાનના સાંધનની કેળવણી અને નામાંકિત થવાની કેળવણીમાં તફાવત.

### છોકરીઓની કેળવણી—

યુનિવર્સિટીની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી—છોકરીઓને શિખવવા લાયક બાબતો—છોકરીને નામાંકિત થવાને જોઈતું બીજું જ્ઞાન... ૧૭૩—૨૧૨

### અકરણ ૭ મું.

### શરીરની રચના—

ભેજું—આંખ—નાક—જીભ—દાંત—કાન—ગળું—ફેફસાં—હૃદય—હોઝરી—કલેજું—તલ્લી—આંતરડાં—ખુફા—ગર્ભસ્થાન—સ્ત્રીની છાતી—હાડકાં—માંસ—ચામડી—બાલ—નખ : તેઓનો આકાર, બનાવત, કાર્ય અને શક્તિઓ.

**શરીરના અવાહી પદાર્થો,** લોહી—પીત—વીર્ય—પીસાબ—આંસુ—પરસેવો : તેઓની બનાવત, કાર્ય અને શક્તિઓ ... ૨૧૩—૨૪૨

### અકરણ ૮ મું.

**ખુબસુરતી કેમ મેલવવી**—ખુબસુરતી મેલવવાની ચાહુ રીત—ખુબસુરતી વિષે વિદ્વાનો અને ફિલસુફાનાં મતો—ખુબસુરતીની સાંખ્યિક અસર—ખુબસુરતીનું પ્રયકરણ (Analysis)—ખુબસુરતી વિષે કવિઓનું મત—સ્ત્રીઓની ખુબસુરતીના ત્રણ તબક્કા—ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના ભેદો—ખુબસુરતીપર મનની અસરો—સદ્ગુણો અને સ્વભાવની ખુબસુરતીપર અસર—ખુબસુરતી : આત્માની, મનની, શરીરની—ખુબસુરતીનો તંદરોસ્તી સાથનો નિકટ સંબંધ—ખોરાકની ખુબસુરતીપર થતી અસરો—ખુબસુરતીનો ચામડી સાથનો સંબંધ—મનના ભુરસાની ચામડીપર થતી અસરો.

**ચામડી—ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાની અસર—ચામડીને**  
ખુબસુરત બનાવવાની રીત—ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાયો—ચામડીનાં  
દરદો—કારણો—ઈલાજો : ખીલ—મસા—આંખની આંજની—સધયદના  
ચાઠાં—બાઠાં : કારણો અને ઉપાયો.

**ચામડીની કરચલી :** કારણ—ઈલાજ—ચામડી ઝુલી પડવી :  
કારણ, ઈલાજ.

**બાલનો ખુબસુરતી સાથનો સંબંધ—માથાની ચામડીનાં દરદોથી**  
બાલને થતી ઇજા—ઈલાજો.

**બાલની સંભાળ—બાલ રંગવામાં સમાયલો જોખમ—ચેહરાને**  
માફક આવે તેમ બાલ ઓળવાની રીત.

**દાંત—ખુબસુરતીને દાંત સાથનો સંબંધ—દાંતની તંદરોસ્તીપર અસર.**

**દાંત કોહવાના કારણો, દાંતને દૂધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત—**  
બનાવતી દાંત વિષે હકીકત

**ઘાટઘટમ—શરીરનો ઘાટઘટમ સુધારવાની રીત—સ્ત્રીનાં શરીરનાં**  
ઘાટઘટમનું પ્રમાણ—શરીરની ઉચાઈ કેમ મેળવવી ?—બહુ શરીર થવાનાં  
કારણો—તેને પટલું કરવાના ઈલાજો—અતિ પટલાં શરીરને ઘટમદાર બના-  
વવાની રીત—ખુબસુરત ગોળ છાતી ખીલવવાની રીત—પટલી કમર  
બનાવવાની રીત

**હાથ સુંદર બનાવવાની રીત—નખ ચળકતા અને સફેદ બનાવવાની**  
રીત—હાથનો પોંચો અને કાઠી શોભાયમાણ બનાવવાની રીત

**પગની સંભાળ, પગના દરદો અને ઈલાજો.**

**પગનો શોજો.**

**કદરૂપાં નાકને સુધારવાની રીત.**

„ કાનને „ „ ... .. ૨૪૩—૨૮૮

**પ્રકરણ ૬ મું.**

**તંદરોસ્તી, ઉચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેલવવાની રીત—સારી તંદ-**  
રોસ્તીની તપાસ કેમ કરવી ?—તંદરોસ્તીનો આધાર : હવા. ખોટી રીતે  
દમ લેવાથી ઉપજતાં દરદો અને ભંચકાર સ્વપનાઓ—પાણી : ખોરાક તરીકે,  
શકિત વધારનાર તરીકે અને હવા તરીકે—મનની શરીર અને તંદરોસ્તીપર  
થતી અસર—મન કેવી રીતે દુઃખ ઉપજાવે છે ?—મનની અસરોથી દરદો

સાન કરવાની રીત—ફીકર, ચીંતાથી ઉપજતાં મોત—મનના બારે જુસ્સાઓથી તંદરોસ્તીનો ખગાડ—હસવાથી દરદો સાન કરવાની રીત—હમેશાં જીવાનીનો દેખાવ જળવી રાખવાની રીત ... ૨૮૬—૩૧૧

અંકરણુ ૧૦ મું.

ખોરાક ખાવાની જરૂર—વનસ્પતિ અને માંસના ખોરાકની અસરો—ખોરાક શરીરમાં પાચણ થવા વિષે—સારી પાચનશક્તિ રાખવાની રીત—ચોક્કસ મનની વલાણ પર થતી અસરો—ખોરાકના તત્વનો કોદો—હચા—પ્રકારની તંદરોસ્તી મેલવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ?—સાદા ખોરાકથી થતા ફાયદા—જીદી જીદી પીવાની ચીજોથી તંદરોસ્તી પર થતી અસરો.

ફળફલાદી, જેવાં કે, કેળાં—તાંભોટાં—ફરતો—ખટાટા કાંદા—કાળીજ : ખોરાક તથા દવા તરીકે

મનની શક્તિ વધારવાને કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ?—સ્ત્રીઓએ ખોરાકનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર ... ૩૧૨—૩૩૫

અંકરણુ ૧૧ મું.—અંગ કસરત.

અંગ કસરતની જરૂર, શું સ્ત્રી જાતિ કુદરતી રીતે નખલી છે?—જીદા જીદા પ્રકારની અંગકસરતો : ચાલવાની કસરત—ખેલનાં હલેસા મારવાની કસરત—તરવાની કસરત—જાલી ખેલની (લોનટેનીસ Tennis) કસરત—પીંગપોંગ ... ૩૩૬—૩૪૮

અંકરણુ ૧૨ મું.

પોષાક, શરૂઆત—પોષાકના ચાર નીયમો—પટા, ટાઇટ લેસો અને કોરસેટોથી થતાં 'અય'કાર દરદો—વિદ્વાનોના અને દાક્ટરોનાં મતો—ઝવેહરાત પહેરવા વિષે ... ૩૪૯—૩૬૦

અંકરણુ ૧૩ મું.

ગાયન, ગાયનની તંદરોસ્તી પર થતી અસરો—ગાયણ શિખવાની સ્ત્રીની ફરજ ... ૩૬૧—૩૬૪

અંકરણુ ૧૪ મું.

માસિક માંદગી અથવા દૂર બેસવું.

માસિક માંદગીના વખતની સંભાળ—માસિક માંદગીનાં દરદો—અથવા દસ્તાનનાં મરજો : તેનાં કારણો—ચીન્હો—ઉપાયો—માસિક માંદગીમાં વપરાતી દવાઓ ... ૩૬૫—૩૭૭

## અકરણુ ૧૫ મું. નરસીંગ (Nursing).

ખિમારની માવજત,—સ્રીઓની નરસીંગ શિખવાની ફરજ—સીકની સારવાર કરવાની રીત—દરદીની તપાસ કેમ રાખવી—દરદીનો સ્વાસ—નાડી અને ગરમી ઠંડી તપાસવાની રીત—તંદરોસ્તી સાચવવાના નીયમો : સુધડાઈ, સફાઈ, ઇત્યાદિ—દરદીનો ખોરાક—ખિલાતું—હવા—ઉંનસ—સફાઈ—કપડાં અને ખોરાક વિષેની તપાસ—દવા : પીવા તથા ચોપડવાની—બુદી બુદી પોલદીશ કરવાની રીત—ઉડતા રોગની સંભાળ—તેમાં છાંતવાની દવા, “દીસધનફેકટસ.” ... ૩૭૮—૪૦૬

## અકરણુ ૧૬ મું.

દાક્ટર આવે તે અગાઉના જીવ બચાવવાના ઇલાજો, એ બાબદે મળવાની સ્રીઓને જરૂર—અકસ્માતની વખતની સારવાર—જખમમાંથી લોહીનું વહેવું, બંધ કરવાની રીત—માંથાની ખોપરીનું જખમી થવું—જખમી ભાગમાંથી લોહી કેમ બંધ કરવું?—પગના ટેતાં આગલની નસોનું ફાટવું—નસકોરી કુતવી—લોહી સાથની ઓકારી—દાઝી જવાનો ઉપાય—બનવરોનું કરડવું—કુતરા ખીલાડાનું કરડવું—સાપના ડંખનો તરતનો ઉપાય—વીંછુ, કાન કચુરા, ભમરા અથવા મધમાખના ડંખના ઉપાય—ખેસુધીના ઉપાયો—ઉપદ્યાના ઉપાયો—હુ લાગવી (Sunstroke) ના ઉપાયો—ઝેરના ઉપાયો—દરેક ભતના ઝેરના ઉપાયોનો કોઠો—ઝેર ખાધેલું પારખવાની રીત—આંખ, નાક, કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઈ હોય તે કાઢવાના ઉપાયો—માથે લોહી ચઢવાના (Apoplexy) નાં ચીનહો, અને તુરતના ઉપાયો—ફીફરું : ચીનહો, ઉપાયો—ખેલાન : દાઝી, ફીફરાંથી અથવા માથે લોહી ચઢવાથી થાય છે તે પારખવાની રીત—ફોલેરા : ચીનહો, ઉપાયો—પેટ છુટી જવાં (Diarrhoea)—મરડો (Dysentery)—અટરસ જવી અથવા ગળાંમાં કાંઈ ચીજ ખુટી ખેસવી (Choking)—છાતી ખેસી જવી અથવા દમ બંધ થઈ ગયો હોય તે ચાલુ કરવાની રીત (Artificial Respiration)—હાડકાનું ભાંગવું (Fractures)—ઉતરી પડેલાં અને ભાંગેલા હાડકાં કેમ સમારવાં? ... ૪૦૭—૪૩૪

## અકરણુ ૧૭ મું.

સ્રીઓનાં દરદો, તેઓને અટકાવવાની રીત—હીસતીરીયા : કારણો—ચીનહો—ઉપાયો. ભેળનાં દરદો—વેલાપણું—મગજનું નબળું પડી જવું—

ધકારા—મમળીની (Melancholia) : કારણો—ચીનહો—અને ઇલાજો—  
ખહી : કારણો, ચીનહો, હપાયો—લોહીના બગાડથી થતાં દરદો ૪૩૫—૪૪૩

અકરણુ ૧૮ સુ.

ત્રી બોધ—ત્રીઓની નબલાઈ અને ખામી—વિદ્વાનોનાં મતો અને  
હકતેથીની—ત્રીઓના વહેમો—રીવાજો—રીતભાત ... ૪૪૪—૪૬૩

અકરણુ ૧૯ સુ.

નામાંકિત ત્રી કેમ થવું ?—એ વિષે જરૂરનું જ્ઞાન ? ૪૬૪—૪૭૦

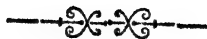
નામાંકિત ખાનુઓનાં જન્મ ચરીત્રો.

યુરોપની નામાંકિત ખાનુઓ.

માહારાણી વિક્ટોરિયા—મેહેમ ખલાવાટસ્કી (પેંગમ્બરીનો દરજ્જો  
ભોગવતાં ખાનુ)—મીસીસ એની ખીસાંટ (સત્યતાનાં પુનરી અને પરદુઃખ-  
ભંજક ખાનુ)—શાલોટ કોરડે (પરદુઃખભંજનને માટે પોતાનો જન  
આપનાર ખાનુ)—રશિયાની કેચેરાઇન (કેદ થવાને વચન પાળનાર ખાનુ).

હિંદની નામાંકિત નારીઓ,—રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકરીન (દેવી  
તરીકે પુજતી રાણી)—ચાંદબીબી અને કર્મેદેવી, (હિંદના લડાઇનાં મેદા-  
નમાં વખણાયલાં ખાનુઓ.)

નામાંકિત પારસી ખાનુઓ—બાઈ સાહેબ દીનબાઈ નશરવાનજી  
પીટીટ (સખાવતનાં રાણી)—લેડી શાકરબાઈ દીનશાહ પીટીટ—લેડી  
આવાંબાઈ જમશેદજી જીજીભાઈ—સરનાં પીરોજબાઈ—મોટલાંબાઈ માણેકજી  
વાડીયા—સુનાબાઈ ન. રૂ. બનાજી. ... ૪૭૧—૫૦૧





## ENGLISH VIEWS OF WOMAN.

Woman ! blest partner of our joys and woes !—SAND.  
Blessing and blest wherever she goes.—COWPER.  
Eager to hope, but not less firm to bear.—BYRON.  
O ! born to smooth distress, and lighten care,—MRS. BARBAULD.  
Profound as reason, and as justice dear ;—SAVAGE.  
Yet suffering vice compels her tear—CRABBE  
Meekly to bear with wrong and cheer decay.—MRS. HEEMANS.  
And wipe the mourner's bitter tear away.—J. GRAHAM.  
O woman ! woman ! thou art formed to bless,—J. BIRD.  
For woman is all truth and steadfastness ;—CHAUCER.  
Holy, divine, good, amiable, or sweet,—MILTON.  
Each softest, truest virtue there should meet.—JOHNSON.  
Women were made to give our eyes delight,—YOUNG.  
So fond and true, so beautiful and bright.—PATTERSON.  
Ye watchful sprites that made e'en man your care,—T. BROWN.  
You are not free because you're more than fair.—ETHEREGE.  
Gay smiles to comfort ; April showers to move ;—PARNELL.  
The important business of your life is love :—LYTTLETON.  
Here woman reigns ; the mother, daughter, wife—MONTGOMERY  
The loved and cherished idol of my life.—PRENTICE.  
There is something in their hearts which passes speech,—STORY.  
There is a charm no vulgar mind can reach :—W. ALLISON.  
A rosebud set with a little wilful thorn ;—TENNYSON.  
Still shall your charms my fondest themes adorn.—HILLHOUSE.  
Sacred by birth and built by hands divine,—DRYDEN.  
Pure and unspotted as th' ermine,—DAVENANT.;  
Her worth, her warmth of heart let frindship say,—SCOTT.  
All my fortunes at thy foot I'll lay.—SHAKESPEARE.

—J. MURDOCH.



## સીને માટે અંગ્રેજ કવિઓના અભિપ્રાય.

હે સી ! તું મરદનાં સુખ દુઃખની ભાગ્યણુ છે !—સેન્ડ.

ન્યાં ન્યાં તું જાય છે ત્યાં ત્યાં તું સુખી થઇ જીજને પણ સુખી કરે છે.—કુપર.

અગર જો તું મોટી મોટી આશાઓ ખાંધે છે, તો પણ સહન-શક્તિમાં તું અચળ છે.—બાઇરન.

ખરે ! તું આશ્વત્થમાં દિલાસો આપવાને અને મરદની ચિંતા ઓછી કરવાને જન્મી છે;—મીસીસ બારબોલડ.

( તું ) બુદ્ધિ જેટલી ઉંડી, અને ન્યાય જેટલી જાણી છે;—સેવેજ.

છતાં દુર્ગુણીના દુઃખથી પણ તને આંસુ આવે છે;—કરેખ.

અપમાન થાય તો તે તું નમ્રતાથી ખમી રહે છે અને આશ્વત્થમાં આનંદી રહે છે;—મીસીસ હીમન્સ.

અને શોકાતુર મરદનાં આંસુ તુછી નાખે છે.—જે. ગ્રેહમ.

ઓ સી ! ઓ સી ! તું આશીશ સમાન પેદા થઇ છે;—જે. બર્ડ.

કારણુ સી માત્ર સચ્ચાઇ, અને દ્રઢતા છે;—ચોસર.

( તું ) પવિત્ર, દેવતાઇ, ભલી, મળતાવડી અને માયાળુ છે;—મીલ્ટન.

દરેક કામળ અને સાચા સદગુણો તારામાં મળી આવે છે.—જેનસન.

સીઓને આંખોને આનંદ પમાડવા સરજવામાં આવી છે—યંગ.

( કે જેઓ ) કેટલી નાજુક, નિખાલસ, કેટલી સુંદર અને અઘમકીત છે;—પેતરસન.

તમે નેગેટિવ દિરેસ્તાઓ માણસની રખેવાલી કરો છો.—ડી. બાઉન.

તમે પરતંત્રમાં પડ્યા છો, કારણુ તમે અતિ મધુર છો.—એથરીન.

(તમે) મધુર હાસ્યથી આશાયશ આપો છો અને સજ્જ નેમોથી દયા ઉત્પન્ન કરો છે;—પારનેલ.

તમારી જીંદગીનું મુખ્ય કામ પ્યારજ છે;—લીટલતન.

જ્યાં જોનું રાજ્ય છે: માતા, દીકરી યા મહોરદાર (તરીકે)—  
મેંટગોમેરી.

મારી જીંદગીને ટકાવી રાખનારી પ્યારી મુર્તિ (સ્ત્રીજ) છે.—ગ્રેનલીસ.  
તેઓનાં અંતઃકરણમાં કાંઈ એવું છે કે જેનું વર્ણન થવું અશક્ય છે,—સ્ટોરી.

(તારી) મોહિનીની ખુશી પીનકેળવાયલા માણસને માલમ પડતી નથી:—દબલ્યુ એલીસન.

પોતાની મરજીથી ઉગાડેલી નાની કાંટાવાડીની એક ગોલાપની કળા (તું) છે;—ટેનીસન.

મારા વ્હાલામાં વ્હાલા વિષયોને તારી મોહિનીઓ! સદા શણ-ગારશે—હીલ હાઉસ.

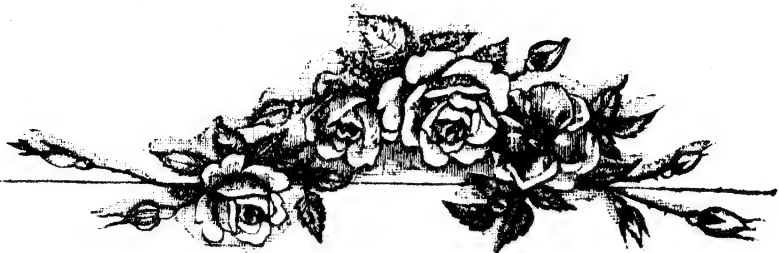
જન્મથીજ (તું) પવિત્ર અને મીનોઈ હાથે ઘડાયેલી છે,—ગ્રાઈફન.  
કમળના જેવી કાષ્ઠવિનાની અને શુદ્ધ છે;—દેવનંત.

તેણીની લાયકાત, તેણીના અંતઃકરણની લાગણીઓ વિષે મિત્રતાને બોલવા દો,—સ્કોટ.

(જે સાંભળીને) મારું સર્વસ્વ તારા પગ આગળ અર્પણ કરીશ.—

શેક્ષપિયર.

જે. મરદોક.



# સ્ત્રીનો મહદગાર ફિરેસ્તો.

પ્રકરણ ૧ લું.

સ્ત્રી.



ની ઉત્પત્તિ કેમ થઈ, સ્ત્રીને પરમેશ્વરે શાંકારણુથી પેદા કરી હશે અને તેણી કુદરતની બળાહારીમાં શું કાર્ય બજાવે છે, તેનું સંપૂર્ણ વિવેચન કરવાને એક કવિની કલમ પણ કમીની થઈ પડશે, અને તેની કદવના શક્તિ થાકી સુરત થઈ જાય ત્યાં સુધી દોડવી હોય તોપણ પુરતો ખ્યાલ આપવાને શક્તિવાન ન થશે. તેણી આ જગતમાં માણસ જાત સાથે શું સંબંધ ધરાવે છે, સ્ત્રી વગર માણસ જાતની કેવી સ્થિતિ હોતે તેનો, અને સ્ત્રીની ફરજે શું છે, સ્ત્રીનું કાર્ય શું છે અને સદ્ગુણો કેવા હોવા જોઈએ અને શું ઉમેદો રાખવી જોઈએ તે જાણવા માટે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે તે બાબતો ઉપર મનન કરવું.

ઓ સ્ત્રી ! પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરે તને જે મનશક્તિ આપી છે તેથી વિચાર કર કે આ જગતમાં તારું કાર્ય શું છે—તને શાંકારણુથી પેદા કરી છે ? તારે તારી ફરજ અદા કરી દુનિયામાં શાંતિ અને મધુરતા કેમ જાળવવાની છે ? તારે મહાન પુરુષો કેમ પેદા કરવાના છે ? તારે જ્ઞાનથી માણસ જાતને કેમ જ્ઞાની બનાવવાનું છે અને તારી ચશ્મોથી માણસમાં પવિત્રતા અને ઈજત કેમ ઉત્પન્ન કરવાની છે ? તારા મધુર હલકથી

માનવીનું દુઃખી અને કંટાળેલું મન કેમ રીજવવું અને સ્તુતિ પાત્ર બનાવવાનું છે? તારા ખુરેહથી હવસને મીનોષ શક્તિમાં કેમ ફેરવી નાખવો; તારા હાથોથી તારાં ધરનો શણગાર અને મોભો તથા મન હરણુ કરે એવી કારીગરી કેમ બનાવવી; તારી છાતીમાંનું પવીત્ર દુધ તારા બચ્ચાને કેમ આપવું; તારાં શરીરમાં કેમ સ્વચ્છ ખોરાક પાચન કરવો અને તે ખોરાકથી તારું લોહી અને માંસ કેમ તેજ બનાવવું; તારાં પગલાં જ્યાં પડે ત્યાં શાંતિ, નેકી અને રાસ્તીનો કેમ પ્રસાર કરવો; તારાં કોમળ શરીરથી કુદરતની ખુબસુરતીમાં કેમ તેજ આપવું, અને કુંવારી જીંદગીમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી માત પિતાને સુખી અને આનંદી બનાવી, તારા ભરથારના ઘેરમાં શાંતિ, ઇજત, પવિત્ર પ્યાર અને દેશાભિમાન ધરાવનાર, નામાંકિત ફરજદો ઉત્પન્ન કરી તારી ફરજો બજાવી આ દુનિયાની અંદર નામ કેમ અમર રાખી જવું, તે જાણવું હોય તો, આ નીચલા લખાણની ઉપર ઉંઠો ગોર કર, અને તારા વિચારો એમાં આમેજ કર!

### સ્ત્રી જાતિની ઉત્પત્તિ.

પહેલાં સ્ત્રી જાતિ કેમ ઉત્પન્ન થઈ તે વિષય હાથ ધર્યો. એ બાબત વિષે વિદ્વાનો જીદાં જીદાં મત ધરાવે છે, પણ હાં આપણે જાણીતાં મતો લઈશું. ધર્મના સાહિત્ય ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે તે કારતારે પહેલાં આદમ બાવાને પેદા કીધો અને દુનિયાની સર્વે સ્ત્રીજેમાં શ્રેષ્ઠ મન શક્તિ આપી શ્રેષ્ઠ બનાવ્યો, પણ કોઈ પણ સાથી વિના અહીં તહીં ફરતો એકલો તે આદમ હતો, ત્યારે ખોદાએ એક સાથી આપવાનો વિચાર કર્યો. એવા સબબથી આદમ બાવાને ભર ઉંઘમાં નાંખ્યો, તેની એક પાંસળી લીધી અને તેમાંથી સ્ત્રી બનાવી અને આદમ બાવાને સાથી આપ્યો. આદમ બાવા જ્યારે ઉઠ્યા ત્યારે ખોદ્યા, “આ મારા હડકાનું હડકું છે, અને મારા માંસનું માંસ છે, અને તેને હું સ્ત્રી કહું છું.” ખોદાએ આદમની પાંસળીમાંથીજ સ્ત્રી બનાવી અને આદમ બાવાના શરીરના બીજા ભાગમાંથી નહિ બનાવી તેનું કારણ એ કે તેને આદમનો સાથી બનાવવાનો હતો.

જ્યારે બીજાઓ એમ કહે છે કે પહેલાં સ્ત્રીને મરદ જોડાયલાં હતાં, (Hermaphrodite) “ હરમેફ્રોદાઈટ ” હાલતમાં હતાં, જેમ ઝાડ પાન વિદ્યા (Botany)માં છે તેમ એકજ ઝાડપર, એકજ પુલમાં નર અને નારી જાતિ હોય છે, તેમ પેહેલે મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં પણ પાછળથી છુટા પડ્યાં હતાં. જરથોશ્ટરી ધર્મ પ્રમાણે યુનદેહશમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશ્નાઈ નામનું એવું નર અને નારીનું સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદું પડ્યું હતું. આવાં જોડ મરદ અને ઓરત હજી પણ કોઈ કોઈ વખતે જન્મે છે. થોડા વખતની વાત ઉપર એવાં જોડ માનવી અમે-રીકામાં હતાં, અને જ્યારે તેમાંના એકને ખડી રોગ લાગુ પડ્યો ત્યારે સાથે જોડાયલાં હોવાથી બીજાને પણ તે રોગ લાગુ ન પડે તેટલા માટે ત્યાંના દાક્ટરે તેઓને વાઢકાપ કરી સહીસત્તામત છુટાં કરીયા હતા.

જાણીતો ફિલસૂફ ઝારવીન, પોતાની દલીલો (evolution) પ્રગટીકરણના કાયદાથી આપે છે કે માણસ જાત વાંદરાપરથી ઉતરી આવેલું છે. એપરથી એમ જણાય છે કે સ્ત્રીઓની ઉત્પત્તિ વાંદરીઓથી થઈ. એ દલીલોની વિરુદ્ધમાં લખાણો થયાં છે તોપણ કોઈ સ્ત્રી વાંચકને એમ માલમ પડે કે એ દલીલ ખરી છે તો બલે રાખવી.

એક હિંદુ દંતકથા (legend) પ્રમાણે સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ નીચે પ્રમાણે થઈ હતી :—‘ત્વષ્ટા’ તે હિંદુ કથાના ‘વલકન’ દેવે દુનિયા પેદા કરી. જ્યારે તેણે સ્ત્રી પેદા કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તેને માલમ પડ્યું કે સધળી પેદા કરવાની ચિજો તેણે માણસ બનાવવામાં વાપરી નાખી હતી : એક પણ નક્કર પદાર્થ બાકી રહ્યો હતો નહિ. આથી કરી ‘ત્વષ્ટા’ ધણોજ ગુચવણમાં પડ્યો અને એકાગ્ર સમાધિમાં પડ્યો. જ્યારે તેમાંથી જાગૃત થયો ત્યારે તેણે નીચે પ્રમાણે કીધું :—

- |                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| ૧. ચંદ્રની જાળ આકૃતિ,            | તથા ‘વીલો’ (willow)         |
| ૨. સાંપની વાંકી ચુકી વળાણ,       | રોપાની નાજીકાઈ.             |
| ૩. હવાની મરોડડાર વિંટળાણ,        | ૫. પુલનું મખમલી સુવાળાપણું, |
| ૪. ધાંસના તનખલાંનું નાજીક હાલવું | ૬. પીછાનું હલકાપણું,        |

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| ૭. હરણીનું મધુર નજર નાંખવું,  | ૧૩. હીરાની સખ્તાઇ,    |
| ૮. નાયતાં કિરણનું રણિયામણપણું | ૧૪. વાધનું ધાટકીપણું, |
| ૯. વાદલાનાં આંસુ,             | ૧૫. આતશની ગરમી,       |
| ૧૦. પવનનું અતિ અનિયમિતપણું,   | ૧૬. બરફની ઠંડક,       |
| ૧૧. સસલાનું ભયભીતપણું,        | ૧૭. પોપટનો પટપટારો,   |
| ૧૨. મોરની શેખી,               | ૧૮. કબુતરનું બોલવું.  |

તેણે એ સધળાંને એકત્ર કરી એક સ્ત્રી બનાવી, અને તેને માણસને બેટ કરી.

આ બધી દલીલોમાં સર્વથી ફિલસુફીમરી દલીલ એક સ્ત્રી આપે છે, તે મીસીસ ફ્રાન્સીસ સ્વીની (Mrs. Francis Swynie) નામની છે કે જેણે “The Eternal Motherhood.” કરી લખાણ કરીધું છે, જે વાંચી કાઢી સ્ત્રીનું હૈયું હરખાયા વગર રહેશે નહિ. પણ આ લખાણ અતિવણું ફિલસુફી ભરેલું છે તેથી ખીન કેળવાયલી સ્ત્રીને સમજ પડવું મુશ્કેલ છે. એ લખાણ ધીરજથી અને ધ્યાનથી વાંચવું જોઈએ. અને તેનો સાર નીચે પ્રમાણે છે.

**નારીજાતિ સર્વ ઉત્પત્તિનું મૂળ છે.**

પૂર્વ દુનિયાના શરૂકાળમાં જ્યારે પહેલ વેહેલુંજ મનુષ્ય જનમ્યું ત્યારે એક ખુબસુરત ફિરેસ્તાએ તેને, એક બાળકની કદપના શક્તિમાં આવે તેવો સુખી સંસાર દેખાડ્યો; બાળક તેને વળગી રહ્યું, કારણ તે બાળક અને ફિરેસ્તા વચ્ચે બહુ પ્યાર હતો. જ્યારે તે મોટું થતું ગયું, જોરમાં વધતું ગયું અને એક છોકરાની રમત ગમતો મુકી એકાએકજ આગળ ચાલવા માંડ્યું, ત્યારે તે ફિરેસ્તાએ તેને કહ્યું કે, “હું તારું જીવન છું અને જ્યાં સુધી તું મરણ પામશે નહિ ત્યાં સુધી મને પાછો જોઈ શકીશ નહિ;” એમ કહી તે ત્યાંથી ચાલી ગઈ.

તે વખતે તેને હસવું આવ્યું કારણ કે તે દુનિયામાં હતો; તે જીવાન થયો, અધોર થયો અને ધરડો થયો, તોપણ જીવનની શોધ કરતાં તે તેને ફરી પાછી ક્યાંએ પણ મળી નહિ.

બ્યારે ઘડપણુની કંટાળા ભરી ઉમર પસાર કરી અને ગઈ ગુજરી સંભારવા માંડ્યું ત્યારે નિરાશીથી તેણે પુકારી કહ્યું કે, “હું જીવતો મુઆ જેવો છું. આ કરતાં મોત આવે તો વધારે સારું ?”

તેથી તે એકલો ધુજતો ધુજતો મોતને મળવા આબ્યો અને તેને ભેટા ભેટ થઈ ગયો, પણ તેને માલમ પડ્યું કે તેણી તેના જીવનનો ફિરેસ્તોજ હતી, જેનાથી તે ઘણા વખતથી જીદો પડ્યો હતો. તે પોતે બાળક રૂપે થઈ રહ્યો અને તેને હાથથી પકડી રાખીને અમર તત્વને ઝોળખવાનો રસ્તો જાણ્યો. આ સઘળું વૃતાંત એક કલ્પિત વિચાર છે અને જેના જ્ઞાનની નજર ઇશ્વરની કૃપાથી ખોલેલી છે તેજ તે સમજી શકશે

ઘણા પ્રાચીન કાળમાં પૂર્વનો જ્ઞાનનો બડોલ પશ્ચિમમાં જતો હતો, અને તે શું પયગાંમ હતો ? “ પુરાતન કિમદા યકીનમાં ખુશસુરતીનું ખુરેહ અને પવિત્રતા ઝગજગી રહે છે. તે ખુશસુરતી અને પવિત્રતાનો સંબંધ એક માતા અને પુત્રનો છે. સ્વર્ગની સુંદરી સર્વ કાળ પોતાના અજન્મેલા ( મરદના સંબંધ વગરના ) પુત્રને પોતાના હાથમાંજ રાખે છે. પુરાતન મત પ્રમાણે નારીજાતિ તત્વમાંથી નરજાતિ તત્વ પેદા થયું છે. અને તેનો જન્મ ગર્ભમાં રહ્યા વિનાજ નારીજાતિ તત્વનાં ખુદ પેદા કરવાનાં તત્વથી થાય છે. માતા પછી બાપની ઉત્પત્તિ છે, અને આખું વિશ્વ નારીજાતિ તત્વમાંથી બહાર આવ્યું છે, જેમાં તે ઇશ્વરેચ્છા, દેવતાઈ ડહાપણ અથવા વાયા રૂપે છુપાયલું હતું. હિંદુ તત્વ વિદ્યા પ્રમાણે શરૂઆતમાં બાપની પહેલાં માતાની ઉત્પત્તિ થઈ ત્યારે તે અગ્નીની જ્વાળા, તે વિશ્વનું અંધકાર મટાડનારી માતાના માત્ર અવ્યક્તમાં સંસાર થયો.

ઇજિપ્શ્યન લોકોની ખુરખાવાળી આઇસીસ દેવીના દેવળપર એવો લેખ હતો કે “ જે સઘળું હૈયાતી ભોગવે છે તે હું છું, જે સઘળું હસ્તીમાં હતું તે હું છું, જે સઘળું હવે પછી હસ્તી ધરાવશે તે હું છું.”

પ્રથમ વાચા ( Logos ) પ્રગટ થઈ ત્યારે તે સ્ત્રી રૂપે હતી. દેવતાઓ બાપનો દાવો ધરાવ્યા પહેલાં તે સર્વ માતાના પુત્રો હતા



અને ચીના લોકો “કવાનધન” એટલે દયાની દેવી અથવા વ્યક્ત વાચા કહે છે, જે પ્રકૃતિના સાત તત્વોની જનુની (માતા) છે.

હિંદુ મતમાં એમ કહ્યું છે કે—આરંભથીજ, એટલે સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઈ ત્યારથીજ “હું” ઉદાપણ (Sephira) નાશ ન પામે તેવા તત્વમાંથી પ્રગટ થયેલી છઉં.” ગુપ્ત અને સર્વોપરી “શેકીના” (Shekinah) નરજનિતિ તત્વમાં પ્રગટ થઈ છે અને “જ્યુડાઇઝમ” ની એક જનિતિ ધરાવનારી દેવી લેખાય છે.

ગૌરિટક લોકોમાં ત્રિમૂર્તિમાંના પવિત્રાંશી આત્માને સર્વની પેદા કરનાર નારી જનિતિ તરીકે લેખ્યો છે.

મીનોઇ શક્તિનાં બળથી કાષ્ટરો કહ્યું હતું કે “મારી માતા મીનોઇ આત્માએ મને પાલ્યો.” આ પ્રમાણે આપણે જોઈએ છીએ કે માનવ જનિતિએ પોતાનાં બચપણમાં કાંઈપી વિચારોથી દોરવાયલાં મગજ વગર સત્યતા શોધતાં નારી જનિતિ સર્વ પેદાશમાં શ્રેષ્ઠ સ્વીકારેલી છે. “પ્રાચીન કાળનું તત્વજ્ઞાન શક્તિ નારી જનિતિ તત્વનું હતું અને પેહેલા પુરુષના સંબંધથી તે મહાન, સુંદર અને સત્ય ગણાતું હતું,” એમ પ્રોફેસર બેન્જમીન કહે છે. માનવીનાં બચપણથીજ પૂર્વ તરફનો ગુપ્તવાદ તેવાજ હતો, એ સ્વભાવીક અને સરળ વિચાર પશ્ચિમમાં પ્રવર્ત્યો અને આજે તે સર્વ જનુની (માતા)ની પુત્રિ પશ્ચિમ જમાનાનું બળ સંઘી, હાલની શોધ અને હાલનું ઉદાપણથી જોરાવર બની, જગતનું પુરાણું અને સર્વોત્તમ સત્યને ટેકા આપી, સ્વચાતાને પગળે અનુસરે છે.

પુરાના કાલની અથવા હાલના સમયની કોઈ પણ રચના—પછી તે રચના ધર્મે સંબંધી, દ્વિવસ્ત્રી સંબંધી અથવા તો દુન્યવી ખ્યાલોથી ભરી હોય તે—ઉપર આપણે નજર નાખશું તો આપણને હંમેશા માલમ પડશે કે તેમાં સૃષ્ટીને ગતિ આપી ચપળ બનાવનાર શક્તિ, એક મધ્ય બીંદુ તરીકે હંમેશા માલમ પડશે. આ મહાન શક્તિ અગાઉ નારી જનિતિ તરીકે ગણાતી હતી; પણ હાલના તર્ક શાસ્ત્રમાં આત્મ શક્તિનું તત્વ દબાઈ જવાથી અથવા સદંતર નામુદ થઈ જવાથી એ મહાન શક્તિને આપણે ખોટી રીતે નરજનિતિ તરીકે માન્યે છીએ. કુદરતના અજબ અને ભેદ-

ભર્યા નિયમોના ઉંડાણમાં ઉતરવાને માટે આપણી ટુંક સમજ શક્તિ આગળથી આવેા મિથ્યા અને તર્ક શાસ્ત્રથી ઉલટો દુધમાં ઐક્યતા (one in duality) નો તદ્વાવત દૂર કરવેાજ લેખ્ય છે. ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે આપણી હદવાળી સમજ શક્તિથી જાતિની ઐક્યતાનો શુભચવન-ભર્યા સવાલનો વાસ્તવીક નિર્ણય કરી શકીશું; ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે જાણી શકીશું કે નારી જાતિ એ એકજ જીવન, એકજ આત્મા અને એકજ પેદા કરનારી ચપળ શક્તિ છે કે જેની પદાર્થ મારફતે થતી પ્રકૃતિઓ ઉપર પ્રગટિકરણના ઘણાક ફેરફારો આધાર રાખે છે. નરજાતિ ખરેખર એક જુદી પડેલી શક્તિ છે કે જે હંમેશાગીને હદવાળા વખતમાં ખદલી નાખે છે, જીંદગીની પાછળ મોત લાવે છે, ઝળકતી રોશનીને ભયભીત અંધકારમાં ફેરવી નાખે છે, ઉત્પત્તિને નાશવંત બનાવે છે, અને વૃદ્ધિના કામમાં ખલલ પાડી અપવૃદ્ધિને જન્મ આપે છે. સર્વ જનુની (માતા) જાણે કે પોતાથી છુટી પાડી પોતા સાથજ લગાઇ ઉઠાવે છે અને સૃષ્ટિનાં કાર્યને વહેંચ એજ છે કે એ જુદા પડેલા પુત્ર (નર જાતિ) ને પોતામાં આમેજ કરી તેનું જીવન શુદ્ધ અને સંપૂર્ણ બનાવવું. આ સર્વવ્યાપક શક્તિ (નારી જાતિ) પદાર્થમાં આમેજ થઇ તેને શુદ્ધ કરે છે, સુધારે છે, સ્વરૂપમાં લાવે છે, તેની સ્થૂળતાને શક્ષ્મમાં ફેરવી નાંખે છે અને મોત, દુઃખ અને નસીબની કંગાળ્યત ઉપર જીત મેળવવાને સામર્થ્યવાન બનાવે છે. જેટલા પ્રમાણમાં એ મહાન શક્તિનો કાષ્ઠ ચોક્કસ ચીજ ઉપર ઓછો એટલા પ્રમાણમાં તે ચીજનું દુઃખ તથા કંગાળ્યત જાસ્તી. ત્યારે આપણને માલમ પડે છે કે કુલ મનુષ્ય જાતને આ દુન્યામાં એક મોટું શુદ્ધ મચાવું છે અને તેનો છેડો ખેમાંથી એક આવે છે—તે મીતોઇ પદાર્થમાંથી જડ પદાર્થમાં નીચે પડે છે અથવા તો પદાર્થમાંથી આગળ વધી પોતાના પહેલાં મૂળમાં મળી જાય છે.

આ સિદ્ધાંત ધ્રુવરની ચોપડી—જેવી કે કુદરત-તરફ નજર કર્યાથી સામેત થાય છે. કુદરત વિશ્વ બંધારણના વ્યાપક નિયમો ચોક્કસ દર્શાવે છે. તપાસ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે નારી જાતિનું તત્ત્વ શ્રેષ્ઠ છે, નર જાતિ, તત્ત્વ જુદા પડેલા છે અને સંપૂર્ણ થઈ પાછો આમેજ થવાનો છે, અને નારી જાતિના તત્ત્વ પ્રગટિકરણ વધારવા માટે છે.

ઉપર કહ્યા મુજબ પ્રગટીકરણની તવારીખ એ મીનોષ શક્તિનું પ્રકૃતિમાં પ્રગટ થવું છે. સૃષ્ટિના આત્માનું હળવે હળવે જીવ અને નિરજીવ પદાર્થમાંથી સંપૂર્ણતાએ પહોંચવાનું છે. કુદરતમાં દરેક ચિજ જીવન શક્તિ ધરાવે છે “ પથ્થરને ઉપાડો તેમાં પણ હું મળીશ, લાકડાંને ફોડો તેમાં પણ હું છું. નવી ધાટીની, નવી રચનાની સરજતો સદાકાલ બદલાવતો, વ્યાપક તત્વ હું છું.”

“ નાની શરૂઆતમાંથી મોટી ચીજ થાય છે ” જીવંતની શરૂઆત એકજ નાના પરમાણુથી થાય છે, જેમાં જાત જાતના ફેરફારો થાય છે, અને એ ફેરફારો થવાનું મુખ્ય કારણ એક ચોક્કસ હદે આવી સંપૂર્ણતાની ટોચે ચઢવાનું છે. ત્યારે આટલું તો સિદ્ધ છે કે આ જે જીવન શક્તિઓ કુદરતના કાયદાને અનુસરતી છે અને એમ નહોય તો સઘળું સારી સ્થિતિમાં રહે નહિ. પ્રથમ પરમાણુની (molecules)ની પેદા કરવાની શક્તિનું પરિણામ સુખ છે, ત્યારે નાશ કરવાની શક્તિથી દુઃખ નિપજે છે. સુખ સ્વભાવેજ કાંઈ પણ બનાવે છે, મજબુત કરે છે, અને એ રીતે સૃષ્ટિનું કારણ બને છે. દુઃખ એની વિરુદ્ધનું તત્વ છે : સઘળાનું નાશ કરનાર છે, કુદરતના બંધારણનો સાર દુઃખ ઉપર સુખની જીતનો થશે : નાશ કરનાર દેવ શિવ પોતેજ નાશ પામશે.

હવે શાસ્ત્રકારો પેદા કરનારી શક્તિ (anabolic element) નારી જાતિ છે એમ કહે છે, જ્યારે નર જાતિને નાશ કરનારી (katabolic) શક્તિ તરીકે બહાલ રાખે છે, અને એ રીતે સૃષ્ટિ પાળનહાર અને નાશ-કારક શક્તિઓની હંમેશાગીની લડતનું કારણ છે.

નારી જાતિ તત્વને સર્વજનની (મૂળમાતા)ની છોકરી શ્રેષ્ઠ હતી અને ખુદ પેદાશ-શક્તિથી નર જાતિ તત્વનું નાશ પામવું ચલાવતી હતી. નારી જાતિ નકામું થતું તેને ઉપયોગી બનાવતી અને જે મૂળ પદાર્થ ઉપયોગ કરતાં જરૂરી થતો તેને પોતાનું બીજું સ્વરૂપ બનાવતી-પોતાના જેવુંજ પોતે પેદા કર્યું-એજ રીતે ચાલુ રહી સંપૂર્ણતાની ટોચે ચઢે છે. પ્રગટીકરણની શરૂઆતમાં કાંઈ બીજાં તત્વની કુદરતને અગત્યતા જણાઈ કે જેથી કરી પેદા કરનારી શક્તિનું પોષણ થાય.

જીવન શક્તિની તવારીખના કોઇ અમુક સમયે નકામો પદાર્થ મૂળ પદાર્થમાં આમેજ નહિ થતાં માત્ર પરમાણુથી છુટો પડ્યો અને પેદા કરનારી શક્તિઓના અભાવથી નાશ પામ્યો. ઉપર વર્ણવેલી પ્રક્રિયાથી એ અસંપૂર્ણ પરમાણુ સુસ્ત થયા પછી ચંચળ થઇ પેદા કરનાર પ્રમાણમાં ભેળાઇ ગયું અને ફરી હસ્તીમાં આવ્યું. સ્વતંત્ર જીવન અશક્ય હોવાથી નર જાતિ પરમાણુના પ્રમાણુથી સ્ત્રી જાતિ પરમાણુ વધારે ફળદ્રુપ બન્યા.

તેથી નર જાતિ તત્વ કુદરતની પેદા કરવાની શક્તિની પેહેલી નિષ્કલતા હતી. નર જાતિ પહેલી જીવન-શક્તિ નારી જાતિથી છુટો પડેલો તત્વ છે, અને નારી જાતિપરજ આધાર રાખે છે, નર જાતિ અવ્યયને કુદરતી પેદા કરનારી શક્તિ વગરનો, બેચેન ફેરફાર થતો અને કુદરતે તેને કાંઇ ચોક્કસ કામ સોંપ્યા વગરનો છે; જ્યારે નારી જાતિના અવ્યયપર પેદા કરવાની અને પાળન કરવાની જોખમદારી નાખી છે.

દારવીન (Darwin) ના કહેવા પ્રમાણે નાના કીડાઓથી પૃથ્વીની હવા સુધરે છે, તંદરેસ્તી ભરેલી થાય છે અને મનુષ્ય માટે રહેવા લાયક થાય છે, તેજ પ્રમાણે નારી જાતિ તત્વ એ કુદરતનું માનિતું સાંધન છે, જેથી કુદરત નર જાતિની લોહચુમ્બીક શક્તિ નારી જાતિની પેદા કરનારી વિજ્ઞાનિક આત્મીક શક્તિમાં ફેરવી નાખે છે.

ત્યારે જો આપણે સૃષ્ટિનો મૂળ ભેદ દરેક તત્વનો એક હદવેર આનંદી સંપૂર્ણ થવાનો જાણ્યો, તો આપણને માલમ પડશે કે તે ધોરણ ઉપર આવવાને કુદરતમાં નારી જાતિ તત્વને બે રીતે કાર્ય કરવું પડે છે. (૧) જે કાંઇ નકામું અને નુકસાનકારક હોય છે તેને રદ કરવી; (૨) વિધવિધતા વિચિત્રતાને એક આત્મામાં સમાવવી. એક ચીજની સંપૂર્ણતા તેની આજુબાજુ સાથે આનંદથી રહેવામાં સમાયલી છે, અને હાલ તે સ્થિતિએ સહથી નાના જીવ જંતુઓ પોહોંચ્યાં છે. પહેલાં ‘એમીબા’ (Amoeba) ના જંતુ છે જે જાતી વગરના છે અને પોતામાં પોતાના જેવા વિધવિધ આકારો ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતે આ નાના જંતુ હમેશની જીંદગી ભોગવે છે અને જેમાં નર જાતિ સુદૃઢ હોતી નથી.

એથી વધારે અવ્યય ધરાવનાર જંતુ (Aphides), એક જાતના કીડા, જેમાં જ્યારે ખોરાક બહુજ થઈ જાય છે ત્યારે તેમાંથી વર્ષોનાં વર્ષ સુધી નારી જાતિ ઉત્પન્ન થાય છે પણ જ્યારે પોષણ કરવાની શક્તિ અગતી જાય છે ત્યારે નર જાતિ ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યાંસુધી અવ્યય આનુષાંગિક સાથે આનંદથી રહે છે ત્યાંસુધી નર જાતિ તત્વ ઉત્પન્ન થતો નથી. જે આપણે આપણું અવલોકન મધમાખી અને કીડીઓ કે જેઓ બહુ ઉપયોગી, મહેનતુ અને સંસારી છે, તેઓની જીવનશક્તિમાં આગળ ચલાવ્યે, તો આપણને અગ્નયખી લાગશે કે તેઓમાં તો નારી જાતિજ ઉપલી શ્રેષ્ઠ ભોગવે છે, અને મધમાખીમાં તો નર જાતિ તત્વ (જે નાશ કરવાનો તત્વ છે) તેનો નાશ, નર જાતિ (Drones) નો દરેક વર્ષનો નાશમાં સમાયલો છે, જે “નર જાતિની માતા હોય છે પણ ખાપ હોતો નથી.”

કીડીઓ, જેઓ કરકસરથી સંસાર ચલાવે છે એટલે સર્વ પોત પોતાની સંપૂર્ણતા મેળવવાને બદલે, આખી કોમની મદદમાં લાભ સમજે છે, તેઓમાં પણ એજ હેવાલ જણાય છે. તેઓના દરમાં રાણી-માતાજ સર્વથી શ્રેષ્ઠ હોય છે; કામકાજ કરનાર જેઓ જન્મ આપી શક્તા ન હોય તેવી નારી જાતિ હોય છે, અને નર જાતિ તો ફક્ત નારી જાતિનાં સંબંધનેજ ખાતર ટુંક જીંદગી ભોગવી નારી જાતિના રોજમાંથી રદ ખાતલ થાય છે.

આ કીડીઓના જેવી જાડની કીડીઓ (Termites) પોતાના મહેલમાં ફક્ત એકજ ઉમરે પુગેલા નરને દાખલ કરે છે, અને નાના નરો ઉનાળો ખલાસ થતાં મરણ પામે છે, જ્યારે વસ્તી વધારી ન શકે તેવી નારી જાતિ કામકાજ કરી રહે છે.

આ ઉપરથી આપણને માલમ પડે છે કે નાના જીવ જંતુમાં જે આપણે નારી જાતિની શ્રેષ્ઠ વિષે કલ્પના કીધી છે, તે કલ્પનાની લગભગ સંપૂર્ણતાએ પહોંચી છે અને આદમ એ સંપૂર્ણતાએ પહોંચવાની કોશિશ કરે છે. જ્યાં પણ જોશો ત્યાં નર જાતિનું તત્વ અતિ મોટી

સંખ્યામાં માલમ પડશે અને એ જાતિની શારીરિક રચના પણ ખાત્રી-પૂર્વક રીતે ઉતરતી પંક્તિની અને શક્તિ વગરની થતી નજરે પડશે.

દરેક જાતની માછલીઓમાં પણ નારી જાતિ મોટી સંખ્યામાં લાંબી જીંદગી ગુજારવામાં અને પ્રજનનમાં જાણીતી હોય છે અને તેઓની પાળન કરવાની શક્તિ જગપ્રસિદ્ધ છે.

પક્ષીઓમાં પણ શ્રેષ્ઠ કામો માદાપરજ આધાર રાખે છે: નારી જાતિને માંથે માલો બાધવાનું, ઘેડાં સેવવાનું અને ધીરજ અને ક્ષમાથી બચ્ચાંઓને ખોરાક પુરું પાડવાનું કામ આવી પડે છે. પક્ષીઓનો રાજા તો ખરી રીતે નારી જાતિજ છે, કારણ કે ગર્ડ (eagle) ની માદા નર જાતિ કરતાં કદે મોટી, જોરે બળવાન અને સ્વભાવે વિકાળ હોય છે. હવે દુધ આપતાં પ્રાણીઓ (mammals), કે જેઓમાં મનુષ્યનું તત્વ હોવાનું આમેજ થયું છે, તેઓની તપાસ કરતાં માલમ પડશે કે ત્યાં પણ સર્વ રીતે નારી જાતિ રાજ્ય ભોગવે છે. સામાજિક શાસ્ત્ર (sociology) આપણી સનમુખ ના પાડી શકાય તેવાં સિદ્ધાંતો રજૂ કરે છે અને તેઓ ઉપરથી વિનાશક માલમ પડે છે કે મોટાં મોટાં કાર્યો અને સંસાર સુધારાના જન્મને માટે પણ નારી જાતિ તેના કરતાં તરીકે મગર થઈ શકે. એક નામીયા અમેરીકન લેખકનાં મત પ્રમાણે, “પોતાના કંઠે કામો બજાવી સ્ત્રી તત્વ પાળનહાર શક્તિથી નર જાતિ ઉપર સદાકાળની સરસાઈ ભોગવે છે તે અભિપ્રાય પાછળ જમાનાનો ઇતિહાસ ખાત્રીપૂર્વક રીતે સાબેત કરી આપે છે.” મનુષ્ય જાતિનો કોઈ બિનઅભ્યાસી પણ કહી શકશે કે જોકે થોડો સમય નર જાતિ નારી જાતિના સ્વાભાવિક હક્કો ઉપર અણધારતી રીતે ત્રાપ મારશે અને મારે છે, તોપણ આપદે નારી જાતિની જ ફત્તેહ અને પ્રજનન બેશક માલમ પડશે. હું થોડો સમય કહું છું કારણ કે થોડાં હજાર વર્ષ થયાંજ નર જાતિ સરસાઈ ભોગવે છે; પણ જ્યારે આપણે મનુષ્ય જાતિના ઇતિહાસ અને ઉત્પત્તિના પુરાતન વખતનો વિચાર કર્યો છીયે ત્યારે આપણને અચૂક રીતે માલમ પડે છે કે એ હજારો વર્ષ તો તે વખત સાથે સરખાવતાં એક પણ મિસાલે છે, એમ થવામાં મનુષ્ય જાતિએ

કુદરતનો કાનુન તોડ્યો છે અને નારી જાતિના હક ઉપરની એ ત્રાપને ભવિષ્યનો જમાનો એક અપશુકનભર્યા સ્વપના તરીકે પિછાણશે, અને મનુષ્ય જાતિના હાલના તેમજ પ્રાચીનકાળના ઇતિહાસમાં એક શોક-જનક ભૂલ તરીકે લેખશે. હવે નારી જાતિનું સ્વરાજ્ય નર જાતિના તત્વનાં નાશ પામવાથી નહિ પણ વિવિધતાને એક્યતામાં ભેડી નાખ્યાથી થશે. એ રીતે ખ્યાલ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે “આદમ, પેહુલો મનુષ્ય, એક સ્ત્રી હતો.” એ ભેદી વાક્યમાં સમ્યાધ છે. સેંટ પૉલ (St. Paul) પણ એ વિચારને આડકતરી રીતે નીચલા બોલોમાં ટેકા આપે છે : “માનવીમાં સ્ત્રી શ્રેષ્ઠાઇ ઉત્પન્ન કરનાર છે.”

“સંપૂર્ણતા પામેલી સ્ત્રી આ પૃથ્વીપરની ઉમદામાં ઉમદા ચીજ છે,” એ વાક્યપરથી માલમ પડે છે કે તેણી કદીપણ પોતાના બાળકને હલકી પાયરીપર ત્યાગ કરી શકેજ નહિ. કુદરતના કાનુનો તપાસતાં માલમ પડે છે કે કુદરતની મોટામાં મોટી ઉમેદ એજ છે કે નરજાતિ તત્વને મરણ અને નાશથી રક્ષતે રક્ષતે નાબુદ કરી, આયદે તેને જે શ્રષ્ઠાઇની ટોચે નારી જાતિ ચઢી છે તે ટોચે લાવવું. શરૂઆતમાં નરજાતિ એક અસંપૂર્ણ પ્રમાણ તરીકે છુટી પડેલી જીંદગી ગુજરી, પછી નારી જાતિની આસપાસ રહી પોતાનું પોષણ કરે અને થોડા વખતના આશક બને છે; એમ પાયરી દર પાયરી મઢતાં, અવ્યય અખત્યાર કરી સેવટે સ્ત્રીનો પુત્ર તરીકે રહે છે. આ પુત્ર પોતાની શારીરિક અને આત્મીક શક્તિની જે માતાએ તેને જન્મ આપ્યો તે માતાને ગોલામડી બનાવી અને તુચ્છકારી નાખી છે.

જાતિ ભેદ જે તેના બહોળા અર્થમાં સમજ્યે તો કેવો પૂર્ણ અને માનવીઓના ફેરફારોમાં એક સરખો જણાઇ આવે છે ! સ્ત્રી જાતિ જેવા ભેદોથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેણી ભવિષ્યને માટે હાલની નીચી પંક્તિપર રહે છે. તેણીની નેમો હંમેશગીની છે. બીજાને માટેનો પ્યાર એ તેણીના ગુણોમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે અને પોતાથી (નરજાતિના) છુટા પડવા પછી વર્ષો થયાં કાર્ય કરે છે. તેણીની નેમ જે ચીજની ઉપર વખત અથવા ફેરફાર અસર કરી શકતા નથી તે ચીજને સંપૂર્ણતામાં લાવવાની છે. નરજાતિ તત્વતો માત્ર પોતાની મુક્તિ પોતાનાંજ કલ્યાણ અર્થે હાલ અને વર્ષો વેર કાર્ય કરે છે.

આ પ્રમાણે ઇતિહાસિક સમય પહેલાંના લોકોમાં સમાજિક સંસ્થાની શરૂઆતમાં, જ્યારે સર્વ ઠેકાણે માતાના રાજની સત્તા હતી અને લોકોમાં એકજ બાપડી કરવાનો રીવાજ હતો, ત્યારે મનુષ્ય જીવન શાંતિદાયક અને જ્ઞાનના વધારાનું હતું. લોકો ખેતી કરતાં અને ઢોર પાળતાં. ‘ચાલે તેનું જોર’ એવો તે સમયનો ખ્યાલ પણ ન હતો. નરજાતિ તે નારી જાતિના રાજ્યમાં શાંતિથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં, હુન્નર ઉદ્યોગ, શાસ્ત્રો અને ધર્મ દરેક મનુષ્ય જાતને ઉત્તમ ફાયદો કરતાં હતાં.

Prof. Sparr ના કહેવા પ્રમાણે “હુનિયામાં ત્યાર પછી દૃશ્યજો ઉત્પન્ન થયા. જે માણસો જનવરોને મારવામાં લુચ્ચાઇ વાપરતા, તેઓએ પોતાનાં માણસ જાતને મારી નાખવાનાં હથ્યાર અને ઝોળરો શોધ્યાં. સ્ત્રીઓ એ વખતે ચુલા આગળ બેસી ધરતું કામ કરતી, વાંસની તોપલી બનાવતી, ખેતી કરતી, વાસણ બનાવતી, કપડાં વનતી, જનવરો પાળતી ટુંકમાં દરેક શાંતિ પાંથરે તેવા હુન્નરો શોધતી.” એલીક રેકલુસ (Elic Reclus) પ્રમાણે “મનુષ્યનો હાલનો દરજ્જો સ્ત્રીઓને આભારી છે.”

આ રીતે જ્યાં સુધી માણસો એ સરસાઇ ભોગવે તે અગાઉ સર્વ માતાના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ સરદારી ભોગવતી હતી. અને પ્યાર એ જગતની સેવટની નેમ છે, તેથી જો તેઓ જગત્સતીથી તેઓના હકોપર છુટકાત ચલાવી છીનવી લેવાના કરતાં તેઓની સરદારી હેઠળ રહ્યા હોતો વધારે સુખી અને વધારે ઉંચે દરજ્જો ચઢતો.

પુરાના ધરાનમાં જરથોસ્તી ધર્મમાં નેકી (સ્પેન્ટમેન્યુસ) અને બદી (અંગરેમેન્યુસ)ની જે લડત જણાવી છે તે પણ ઉપલીજ દલીલને ટેકો આપે છે.

ઇતિહાસ પણ દુઃખદાયક રીતે જણાવે છે કે જ્યારે નારી જાતિનું રાજ્ય રક્તે રક્તે છીનવી લેવામાં આવ્યું અને નર જાતિને તાબે આવ્યું ત્યારેજ જીલમ અને છુટકાટ શરૂ થયાં.

બેબીલોન, ગ્રીસ (યુનાની) અને રોમની તવારીખપરથી માલમ પડે છે કે ત્યાં પણ જ્યારે સ્ત્રી જાતિના હકો છીનવી લેવામાં આવ્યા, ત્યારે



મરદોના રાજ્યમાં તે દેશોની પડતી થઈ. જમાના સુધી જ્યારે જીલમગાર મરદના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ દરેક રીતે નબલી પડતી ગઈ, તેઓની કુદરતી ઉમદા બક્ષેશો ઓછી થતી ગઈ, પેદા કરવાની શક્તિ ઓછી થઈ અને શરીરે નબળી પડી ગઈ; આ સઘળો જીલમ ધિરજથી ખમ્યો, પણ હવે પશ્ચિમ ભણીના લોકોમાં પોતાની ચંચલતા અને પેદા કરવાની શક્તિથી તેઓને પોતાના તાબામાં લે છે અને સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ઠ પાછી પ્રકાશી નિકળે છે. એક અમેરિકન લેખકના કહેવા મુજબ “ખરો સુધારો ત્યારે થશે કે સર્વ બહાદુર પુરૂષોમાં સ્ત્રીના ગુણો આવશે.”

સ્ત્રી જ્યારથી મરદના નાશ કરનાર રાજ્યમાં આવી છે ત્યારથી તેઓને બહુ કષ્ટ ખમવું પડે છે. તે છતાં તેઓ મરદના નાશ કરનારા ગુણોને ધીમે ધીમે સુધારે છે અને જાદગીની ખરી નેમો આગળ લઈ જવાની કોશિશ કરે છે. આપરથી આપણને જણાશે કે ક્રીસ્ટ (Christ) કેવી ફિલસુફી બરેલી રીતે જાહેર કીધું છે કે “જ્યાં સુધી માણસ પોતે નવો જન્મ લેશે નહિ ( દુર્ગુણો કાઢી નાખશે ) ત્યાં સુધી ખુદાનું રાજ્ય જોઈ શકશે નહિ.” આત્માની સર્વથી શ્રેષ્ઠ ભોગવવાને મરદના જાતિગુણોમાં તદ્દન ફેરફાર થવો જોઈએ, સઘળા હલકા પ્રકારના ગુણો નિકળી જવા જોઈએ.

જ્યાં સુધારો ધણો આગળ વધ્યો છે ત્યાં જો આપણે જોઈશું તો મરદોએ સ્ત્રીઓના સદગુણો અખત્યાર કીધા છે, અને જ્યારે માણસ જાત ઉદ્ધોગની ટોચે ચઢશે, કે જે કીડી અને મધમાખીના સંસારની આગાહી આપે છે, ત્યારે ઉપલા સદગુણો વધુ પ્રગટી નિકળશે, ત્યારે માણસ જાતના વિચારો અને નેમો શાંતિદાયક નિવડશે, સ્ત્રીઓના ગુણો મરદપર સરસાઈ ભોગવશે, અને માણસ જાતના વિચાર આચાર ઉંચા તબક્કાપર જઈ જીવંત રૂપ ધારણ કરશે.

જે સઘળા ફેરફારોમાં આપણે અગાઉથી જોઈએ છીએ તેમાં વળી કેળવણીમાં પણ તદ્દન ફેરફાર જોઈશું. છોકરા અને છોકરીઓની કેળવણી એકજ ધોરણપર રહે છે, અને ચાલ ચલણની સંપૂર્ણતા માટે સ્ત્રીઓના સદગુણોનું ધોરણ, કેહેવાતા મરદના ગુણો, તેઓના જાનવરી દુર્ગુણોથી વેગળા માલમ પડશે. નાના બચ્ચાંની રમત ગમત તપાસ્તાં માલમ પડે છે

કે છોકરા અને છોકરીની રમતોમાં માણસ જાતના બે મુખ્ય ગુણો કેવા માલમ પડે છે: એક છોકરી પોતાની ડાલ અથવા ઢીંગલી સાથે રમશે, જ્યારે છોકરો ઢોલ ભાંગશે; છોકરીઓ બિલાડીના બચ્ચાંને પસવારશે, જ્યારે છોકરાઓ માખીના પગ તોડશે; આ દાખલાઓમાં મરદની નાશ કરનાર શક્તિ અને સ્ત્રીઓની પેદા કરવાની, પોષણ કરવાની શક્તિ ખુબ્બી માલમ પડે છે. પણ અત્રે જણાવવું જોઈએ કે બન્ને (નર અને નારી)ની સેવટની નેમ એકજ છે અને એકજ તરફ વળાણ લેવાની છે. કુદરતમાં એક ચીજને સંપૂર્ણ બનાવવાને બે ઉલટી શક્તિઓની જરૂર છે એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે; પણ એ બે શક્તિઓ એકજ છે, એમ જાણવું જોઈએ. પણ આખરે પરોઢ્યું પડ્યું છે જેથી એક વધારે સુંદર અને નેક દાહાડાની રોશનીથી દુનિયા આશકારા થશે. “મનુષ્યમાં દેવતાઈ ચશ્મો ખોલી છે,” જેથી એકજ ચીજના જુદા જુદા ભાગો બન્યા છે અને તે એકમાં સેવટે સઘળા આમેજ થશે એવો ભાસ થાય છે; આ પ્રમાણે મનુષ્ય જાતનું ખરું પ્રગટીકરણ શરૂ થશે અને મીનોઇ શક્તિ, શારીરિક અને આત્મીક ઉંચ પ્રમાણમાં ખીલી નિકળશે, ત્યારેજ પેદા કરવાની શક્તિ સંપૂર્ણતાએ પહોંચશે, સામાન્ય લાભમાં શાંતિ રાજ્ય ચલાવશે અને કાયદા પ્યારના થશે, જે પોતાનો લાભ તપાસશે નહિ અને કાંઈ પણ ખોટું કરશે નહિ.

દુંકમાં બોદ્યે તો પૂર્વ તેમજ પશ્ચિમ બન્નેને માટે એકજ જવાબ આપી શકાય છે, એકજ કૃપાળુ દેવતા મનુષ્યના મરણ પામેલા ઉંચા વિચારોના વેરાન જંગળમાં ભમે છે, અને તેમનાં મન ઉપર સત્યને ઠસાવીને જમાનાઓની આશા અને ઉમેદો સર્વ એકજ ચૈતન્યમાં એકઠી કરે છે, જે ચૈતન્ય, એ દુનિયામાંથી લાંબા વખતનો ગુમ થયેલો આત્મા, પોતાના ફરજંદને પાછાં મીનોઇ બનાવવાને અને હંમેશગીની નેહી તરફ અને એકજ દેવતાઈ સંપૂર્ણતા તરફ રાહબરી કરવાને લાંબા કાળથી રાહ જોતો ઉભો છે.

આ લખાણપરથી સ્ત્રીનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તમામ જગતમાં સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ઠાઈ કેવી ફિલસુફીથી દર્શાવી છે? સ્ત્રી શાંતિનો પ્રસાર કરનાર અને નેહીને જન્મ આપનાર તથા ટેકવી રાખનાર ફિરેસ્તો છે, તે ઉપલાં લખાણ ઉપરથી તુરત માલમ પડે છે.

## સ્ત્રી અને મરદના સંબંધ.

હવે આપણે સ્ત્રીને શું કામ પેદા કીધી હશે અને સ્ત્રી જેવું કાંઈ ન હોતે તો માણસની સ્થિતિ કેવી હોતે તે વિષય ઉપર વિચાર કર્યે.

જેમ વિજ્ઞાની બે પ્રવાહની બનેલી છે: એક (Negative) “નૅગેટીવ” અને બીજી (Positive) “પૅઝીટીવ” અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજ્ઞાનીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને બહુકદાર રોશનીથી આરાસ્તા કરે છે; તેમજ સ્ત્રી ને મરદના સામટાં કાર્યથીજ આ દુનિયાની બલિહારી, ખુબસુરતી, અને જળવણી ચાલુ રહી છે. પણ વિજ્ઞાનીમાંના એકજ પ્રવાહ જેવો કે “પૅઝીટીવ” સાથે “પૅઝીટીવ” મળે તો કાંઈ વિજ્ઞાનું કાર્ય થતું નથી, અને એકજ જાતના પ્રવાહમાં આકર્ષણ હોતું નથી પણ ઉલટું વિકર્ષણ પેદા થાય છે. જ્યારે “નૅગેટીવ” અને “પૅઝીટીવ” બે જુદીજ જાતની વિજ્ઞાનીના પ્રવાહો સાથે મળે છે ત્યારે અને ત્યારેજ, ઝકઝકતી વિજ્ઞાનીની રોશનીથી અંધકાર દૂર થઈ જાય છે; તેમજ જો બધે દુનિયામાં નર જાતિ હોતે તો દુનિયાના રાહઘાટમાં બધી રીતનો અંધકાર રહેતે અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ, ઉત્તમમાં ઉત્તમ આનંદ, ઉત્તમમાં ઉત્તમ સદ્ગુણો અને પ્યાર, માણસ જાતમાં રહેતેજ નહિ.

સ્ત્રી જાતિ કોમળ છે, નાજુક છે, અને નાજુક સદ્ગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ અને સુખની સહેલાઈથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે. મરદોના સદ્ગુણો સખ્ત સદ્ગુણો છે, પણ એ સખ્ત સદ્ગુણો સાથે આ નાજુક સદ્ગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું (Mixture) “મીક્ષચર” બને છે, કે જે દુનિયામાં સમતોળપણું સાચવવાને અને શાંતિનું રાજ્ય દિપાવવાને ધણુંજ જરૂરીયાતનું છે; એજ કારણથી કવિ “ઓટવે” (Otway) નીચલી લીટીઓ લખે છે :—

“ Oh woman ! lovely woman ! Nature made thee  
To temper men ; we had been brutes without thee,  
Angels are painted fair to look like you ;  
There's in you all that we believe of heaven ;

Amazing brightness, purity and truth,  
Eternal joy, and everlasting love. ”

“ ઓ સ્ત્રી ! ખુબસુરત સ્ત્રી ! કુદરતે તને માણુસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે, તારા વગર અમે હેવાન નેવા હતે; ફિરેસ્તાને તારા નેવા દેખાવાને ખુબસુરત ચિતારે છે; ને કાંઇ અમે બહેસ્તમાં માન્યે છિયે તે તારામાં છે : અચાંબો પમાડે એવો ઝલકાટ, પવિત્રતા, સચ્ચાઇ, હંમેશની ખુશાલી, હંમેશનો પ્યાર.

આપણી હવા મુખ્ય કરી “ઑક્સીજન” (Oxygen) અને “નાઇટ્રોજન” (Nitrogen) ની બનેલી છે. “ઑક્સીજન” માણુસની જીવન શક્તિને માટે છે : પણ જે “ઑક્સીજન” હવામાં ઓકલીજ હતે તેા દમમાં લેતાંવાર તે આપણું લોહી એવું તેા જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે, કે તેથી નસો ફાટી જતે અને માણુસ જાત દદની બહાર વિકાળ થઇ જતે; પણ એ “ઑક્સીજન” સાથે “નાઇટ્રોજન” મળ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે, તે હવાને નરમ બનાવે છે, અને આપણાથી લેવાય તેવી કરે છે; તેવીજ રીતે સ્ત્રી “નાઇટ્રોજન” ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણુસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શિખવે છે. જે સ્ત્રીઓ દુનિયામાં ન હતે તેા પેલો કવિ કહે છે તેમ માણુસ હેવાનના નેવોજ હતે. સ્ત્રી અને મરદ વચ્ચે કુદરતી એવું તેા આકર્ષણ છે કે એક એકની ગેરહાજરીમાં એક એકનો જીવ અકારો થઇ પડે છે. એક એકનો પ્યાર મેળવવા કેટલી મુસીબતો તેઓ ખમે છે? કેટલા ભોગો આપે છે? પોતાના જાન અથવા માલની દરકાર કર્યા વગર પ્યાર મેળવાને કેટલી યત્નો કરે છે? આપણને તવારીખ પરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીનો પ્યાર મેળવવા કેટલી લડાઇઓ થઇ છે, કેટલી મારામારીઓ થઇ છે અને કેટલા જાનની ખુવારી થઇ છે. એ એકજ આકર્ષણની શક્તિથી થયું છે અને થાય છે; એજ શક્તિ ખરો પ્યાર થું છે તે રહતે રહતે શિખવે છે, અને ખરો પ્યાર મેળવવા તન મન અને ધનનો ભોગ આપતાં અને વફાદારી રાખતાં પણ તેજ શક્તિ શિખવે છે. સાચો પ્યાર મેળવવાને થું થું ભોગો આપવા તે કાંઇ નહિ પણ સ્ત્રી શિખવે

છે; માણસના સદગુણના ઝાઝને ખત પાણી આપનાર સ્ત્રી છે; ખોદાએ આવા ઉમદા સદગુણો મરદમાં ઉછેરવાળ તેને પેદા કીધી છે, એમ વિચાર કરતાં માલમ પડે છે.

વળી આપણને અનુભવથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રી સારવાર કરવાના કામમાં કુદરતી રીતે માન ધરાવે છે, અને સારવાર કરવાનું કામ (Nursing) હજી સુધી સુધરેલા તેમજ અભણ અને જંગલી દેશમાં પણ સ્ત્રીઓએ રાખ્યું છે; પોતાના છોકરાંને ઉછેરવાનું કામ પણ સ્ત્રીજ કરે છે, અને મરદથી થઇ શકતું નથી, અને તેજ કારણથી સર્વ શક્તિમાન પ્રભુએ સ્ત્રીના પેટમાં બચ્ચું રહેવાની જગા બનાવી, બાળકને દૂધ પાવાનું પણ કામ સ્ત્રીનેજ સોંપ્યું છે. વળી કોઇ મરદ સીક પડે તો તેની સારી રીતે સારવાર સ્ત્રી શિવાય બીજું કોણ કરી શકે? જેના ઘરમાં સ્ત્રી ન હોય તેના ઘરની બિમારી જલદીથી નિકળી જવી મુશ્કેલ છે, અને તેજ વખતે આપણને સ્ત્રીની સારવાર કરવાની ઉમદા શક્તિનો ખ્યાલ આવે છે. એક બરથાર સીક પડે છે ત્યારે કોણ તેની સારવાર ઉલટથી, કાળજીથી, ધનતેજરીથી અને ખતથી કરે છે? કોઇજ નહિ પણ તેની મહોરદાર! જ્યારે બિમાર મરદ પોતાની કામળ મહોરદારને આવી રીતે પોતાની તરફની ધનતેજરી જોય છે ત્યારે તેના દિલની અંદર જે પ્યારનો ઝરો ઉસ્કરાય છે, તે સાધારણ બોલમાં લખવો અશક્ય છે. એવો મીનોઈ પ્યાર માણસમાં કોઇ નહિ પણ એક સદગુણી સ્ત્રી ઉસ્કરે છે. દુનિયામાં માણસને મોટે મરતબે ચડાવનાર પણ સ્ત્રીજ છે તેમજ આજસુની આજસને તોડનાર પણ સ્ત્રીજ છે. એક બાળક તરીકે એક નર લાંબો વાર માતાની ગોદમાં રહે છે, માતાનું દૂધ પી શક્તિ મેળવે છે, માતાના સદગુણોથી સદગુણી થાય છે, માતાની માવજતથી તંદરોસ્ત થાય છે, અને માતાની પેહેલી કેળવણીથીજ તેની ભવિષ્યની કિર્તિનો પાયો રચાય છે. ત્યાર પછી જ્યારે પુખ્ત ઉમરે પુણે છે ત્યારે સ્ત્રીજ હવે માથુંકના આકારમાં ઉત્તમ સદગુણો તેમાં દાખલ કરે છે, લાલકી ભરેલી વાતો શિખવે છે, પૈસા કમાવાને પણ તેજ ઉસ્કરે છે, અને કિર્તી મેળવવાને પણ તેજ ઉલટ આપે છે.

મરહુમ કવિ “ટેનીસન” (Tennyson) એ વિશે નીચલા વિચારો દર્શાવે છે; એક સ્ત્રી તરફ સાચો પ્યાર શરૂ થયો કે મરદ પોતાના ખવાસો છોડી દે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે પ્યાર તેને ઉમદા વિચાર કરતાં શિખવે છે, તેના મગઝમાં તારીફલાયક શબ્દો મુકે છે, તેનામાં સ્વ-માન આવે છે, તેને માનનો અભખરો થાય છે, તે સમ્યા-ધને ચાહતાં શિખે છે, અને તેનામાં મરદને હાજતા દરેક ગુણ આવે છે.” પ્યાર સવાય આ દુનિયામાં બીજો કોઈ પણ હુશ્યાર શિક્ષક નથી કે જે મરદને ઉપલી ચિન્ને શિખવી શકે.

આ રીતની અસર ઓ સુભાગ્ય સ્ત્રી ! તું મનુષ્ય જાતપર કરે છે. પણ તારી અસર કુદરત ઉપર, કવિ ઉપર, સાહિત્ય ઉપર, ચિતારા ઉપર કેવી થાય છે તે વિશે એક મશહૂર યુરોપિયન લખનાર શું લખે છે તે ઉપર વિચાર કર : “જો કે સ્ત્રીની જાહેર રીતની અસરનો વિસ્તાર ગમે એટલો ઓછો હોય તોપણ તેણીનું છુપું રાજ્ય સારી રીતે જાહેરમાં આવે છે. શું તમામ કુદરત નારી જાતિમાં રાજ કરતું નથી ? જેવું કે આ-સમાન આપણને આટલું સુંદર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીની આંખોનો રંગ લીધો છે ; અને પૃથ્વ આટલી મધુર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીનાં બાલનો રંગ પકડ્યો છે ; આપણી તરફ (Europe) યુરોપમાં આપણે કુદતરને નાન્યતર જાતિમાં પુર્વના લોકોની માફક નથી સમજતા, પણ તે નીર્જીવને જીવતી સ્ત્રીનું રૂપ આપ્યે છિયે. આપણી ખુબસુરતીની પિછાણ એટલી તો વધી છે કે આપણી માણસાઈ ખુબસુરતીની પિછાણ કરવાથી આપણે સૃષ્ટિની સુંદરતાની પિછાણ કરવા શિખ્યા છિયે. આપણે બનેને એકજ વિશેષણ લગાડ્યે છિયે અને આપણા ખ્યાલી વિચાર આપણે જીંદગી ગુજારનાર માણસથી જુદા પડતા નથી. કુદરતમાં જેથી કાંઈ ખુબસુરત ચીજ હોય તેને એક નારી જાતિનું રૂપ આપ્યે છિયે. સહવારનાં ગુલામી ઝઝકલાને, દુલોની નાજુકાઇને અને દરિયાના અવાજોને નારી જાતિમાં વાપર્યે છિયે. જુદી જુદી રીત પણ એજ જાતિથી ઓળખાય છે. હુન્નર કળા અને ચિત્ર કળા પણ તેણીનાં આપખમત્યાર રાજથી વેગળું નથી. શું ચિત્ર કળાનો જન્મ અને

ઉચ્ચરભાવ આપણી કુદરતી માતા ઇવ ( Eve ) ને આભારી નથી ? ”  
 જાણીતો ફિલસૂફ હરબર્ટ સ્પેન્સર ( Herbert Spencer ) પોતાની  
 ‘ સોર્સ ઓફ આર્કીટેક્ટ ટાઇપ્સ ’ ‘ Source of Architect  
 Types ’ અથવા તો ‘ સીલ્પ શાસ્ત્ર ’ ની ચોપડીમાં લખે છે કે  
 “ જીયોમેટ્રી અને સીલ્પશાસ્ત્ર માણસ જાતના, મુખ્ય કરી સ્ત્રી જાતનાં  
 શરીરની ગોળ વલાણુ અને ઘાટ ઘટમના અવલોકનથી જન્મ પામ્યું ”

સાહિત્યની તરફ સ્ત્રી જીદોળ સંબંધ ધરાવે છે. હમણાં સુધી તે  
 સ્ત્રીએ લખાણ પોતાના હરીફ મરદને સોંપી આપ્યું હતું, અને  
 લખાણ કરવાની શક્તિ મરદમાં સ્ત્રી ઉત્પન્ન કરતી હતી. એ વિષે  
 એક કવિ કહે છે કે “ તેની ચોપડી ફક્ત સ્ત્રી હતી ” અને એ રીતે  
 તેણે સ્ત્રીની એ વિષેની મુખ્ય પિછાણ કરી હતી.

જેમ સ્ત્રી નવી છે ( હમણાંની હાલપરની ) તેમજ પુસ્તક તેણીના  
 વિશેષ વખાણમાં અથવા તો તેણીના આત્માનો તરંગમો કરવાને નવુંજ છે.  
 એ રીતે પુસ્તકો પણ વખતના વહેવા સાથે બીજી ચીજોની માફક તેણીના  
 ગુલામ બની ગયા છે. સાહિત્યમાં, ચિત્ર કળામાં, પુસ્તકો રચવામાં  
 આડકત્રી રીતે સ્ત્રી શું હિસ્સો આપે છે તે ઉપલો લખનાર સારી રીતે  
 આપણી સામે રજુ કરે છે, અને પુરૂષો ઉપર તેણી શું અસર કરે છે  
 તે આપણે જોઈ ગયા છીએ.

**સ્ત્રી જાતિએ દેખાડેલા ઉમદા સદ્ગુણો અને શક્તિઓ.**

આપણે હવે સ્ત્રી જાતિ દેવાવરી, દેશ અભિમાનપાણું, પરગજુપાણું,  
 સખાવત, લડાઈ અને રાજદરબારનાં કામમાં પોતાના સદ્ગુણો અને  
 પોતાની મન અને તનની શક્તિનાં પ્રકાશિત કિરણો અધિકાર ઇતીહાસપર  
 કેવી રીતે નાંખે છે તે વિષય દાખલા દલીલ સાથે હાથ ધર્યો.

સ્ત્રીને સાધારણ રીતે નાણુક અને બિઝણુ ધારવામાં આવે છે, પણ  
 જ્યારે તેઓની પાકદામાન ઉપર હુમલો થતો હોય, અથવા પોતાના વાહલાં-  
 ઓ આફત અને મુસીબતમાં માલુમ પડે તે વખતની તેઓની સ્તુતીપાત્ર  
 બહાદુરીના દાખલા શું આપણે ઇતીહાસપરથી અને આપણા રાજના અનુ-

ભવથી જાણુતા નથી ? એજ વખતે સ્ત્રીનાં નામુક બદન, પ્યાર, શરીરની શક્તિ અને હિમત જેવા સદ્ગુણોનો આપણને ખ્યાલ આવે છે. આપણે થોડા વખતપર વર્તમાનપત્રોમાં વાંચ્યું છે કે એક તુરતની પરણેલી હિન્દુ સ્ત્રીની ઉપર એક ગામડામાંની પોલીસના માણસોની નજર પગડી અને તેણીના ભરથારને ત્યાંથી વેગળા કરી તેણીની ઉપર બલાતકાર ગુન્જારવા એક પછી એક ગયા; પણ સારે ભાગ્યે પેલી સ્ત્રીના હાથમાં પોલીસના માણસોની ગફલતીથી તરવાર આવી. તે તરવારથી તેણીએ સાત માણસને જમીનદોસ્ત કીધાં. આવી બહાદુરીને માટે તેણીને નામદાર સરકારે ઇનામ આપ્યું હતું.

સ્ત્રીઓ લડાઈમાં ભાગ લે છે એ સાધારણ જ્ઞાનનાં માણસને અચંબો પમાડે છે; પણ જેઓએ ઇતીહાસનો અભ્યાસ કર્યો હશે તેઓને લશ્કર સાથે તરવાર લઈ લડતી અને વળી લશ્કરની સરદારી લેતી-તેથી પશ્ચીમ તરફની સ્ત્રીઓજ નહિ પણ હિન્દુસ્તાનની પણ-માલમ પડશે. જ્યારે જોન ડ આર્ક (Joan de Arc), જેવી એક ભડિયારખાનાની સ્ત્રીએ પોતાના દેશ ફ્રાન્સને અંગ્રેજોથી ઉપરાસાપરી હાર મળતી જોઈ, ત્યારે તેણીને એવું લાગ્યું કે તેણીને ખુદાએ પોતાના દેશના બચાવ, અને રાજને ગાદીએ બેસાડવા માટે મોકલેલી છે. એવા વિચારથી “ઓર્લીયં” (Orleans) ને જ્યારે અંગ્રેજોએ ઘેરો વાલ્યો ત્યારે તેણીએ ઘોડે સ્વાર થઈને તેનો ઘેરો છોડ્યો, અને આખરે રાજને ગાદીએ બેસાડ્યો. ખુદ હિન્દુસ્તાનમાં રાજ્ય કારભારની કુશળતા અને લડાઈની સરદારી લઈ દુશ્મનને સિક્કત આપતી ત્યાંદખીખી, જે અમદનગરની રાણી હતી તેણીને વિષે આપણે વાંચ્યે છિયે, જેણે મોરારના હુમલા સામે મજબુત બચાવ કીધો હતો અને લશ્કરની સરદારી લીધી હતી. અહલ્યાબાઈ હોલકરીન, જેણે ઈંડોર જેવું એક આબાદ શહેર બનાવ્યું હતું અને જે પોતાની રૈયતને પોતાનાં છોકરાંની માફક ગણતી હતી, તેણીના આવી રીતના સદ્ગુણને લીધે આજ સુધી તેણીની હિન્દુસ્તાનમાં એક દેવી માફક લોકો પૂજા કરે છે તે સારી રવેશે જાણીતું છે. પારસીઓના ઈતીહાસ પ્રમાણે, ગોરદાફરીદ નામની સ્ત્રીએ મરહતા બખ-



તરમાં સજ થઇ સોહરાય પહેલવાનને મળ્યુત હંકાવ્યો. અને જ્યારે સોહરાયને માલમ પડ્યું કે તેનો જબરદસ્ત હરીફ તો એક બહાદુર ધરાની સ્ત્રી હતી, ત્યારે તે શરમીદો થયો અને તેણીને કહ્યું, “ જો ધરાની છોડીઓ તારા જેવી હોય અને લડાઇમાં જાય તો આ જમીન સામે કોઇ શત્રુ ટકી શકે નહિ ! ” અવસ્તા જમાનાની જીંદગી ગુજરનારીઓ, જેવી કે અશો જરથોસ્તની છોકરીઓ, કે જેઓએ, પોતાના દેશના સદ્ગુણ બિળવવા જાહેર કામો કીધાં હતાં, તેઓને તેવાં કામને માટે સમસ્ત અજીમન તરફથી માન મળતું હતું અને તેઓની આપણે આજે આરાધના કર્યે છિયે. પવિત્ર જીંદગી ગુજરનાર અને નામીયી વક્તા “ મીસીસ એની બીઝેંટ ” (Mrs. Annie Besant) કે જેનું નામ હિન્દુસ્તાનમાં અને દુનિયાના કેળવાયલા વર્ગમાં અણુજનું નથી, તેણીએ હિન્દુસ્તાનમાં “બનારસ કોલેજ” ઉઘાડવા એક બાપાણુમાંજ પચાસ હજાર રૂપિયા ભરાવ્યા હતા, અને તેણી કોઇ પણ છટાદાર બોલનારથી ઉતરતી નથી. આપણે જ્યારે આવી નામાંકિત સ્ત્રીઓના દાખલાપર વિચાર કર્યે છિયે ત્યારે સ્ત્રીઓ શું શું શક્તિઓ ધરાવે છે તેનો આપણને કાંઇકે કાંખો ખ્યાલ આવે છે. આવી અણુદીઠ શક્તિના જાહેર કિરણો કેટલીકવાર પ્રકાશી નિકળે છે અને આપણને દેખાડી આપે છે કે નારી જાતિ નર જાતિથી કોઇ પણ રીતે ઉતરતી નથી. આવી અણુદીઠ શક્તિઓ સ્ત્રીમાં છે અને તે શક્તિઓને ઉપયોગમાં લેવાની અને લેવડાવવાની ફરજ છે. સ્ત્રીઓના આવાં ઝવેર સદાકાળ છુપાં રાખવાં ન જોઇયે, તેવી શક્તિઓ બિળવવાથીજ આપણા મુક્તિદેશનું કલ્યાણ થશે—આપણો ગરીબ દેશ આખાદ થશે.

જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલો સ્ત્રીનો બુલંદ દરજ્જો.

સ્ત્રી કેમ પેદા થઇ, સ્ત્રીનું કાર્ય શું છે ?

સ્ત્રી અને મરદનો શો સંબંધ છે, સ્ત્રી કુદરતની બલિહારીમાં શું કાર્ય બજાવે છે, અને નામાંકિત સ્ત્રીઓ કેવી છે, એ આપણે જોઇ ગયા છિયે, હવે આપણી હાલની અને પ્રાચીન કાળની સ્ત્રી કેવી છે અને કેવી હતી તે વષય ઉપર નજર ફેંકીએ.

આપણને હાલની સ્ત્રીની સ્થિતિ કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ તેનું પુરતું તોલ કરવા, પ્રાચીન કાળની સ્ત્રી કેવી હતી તે જાણવાની જરૂર છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી તે વિષે શ્વમશુલ આદિ દ્વારા ઇસ્તુરતું લખાણ શ્રી ટાંકવું દર્શાવે છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીની સ્થિતિ આપણને જે ધર્મ પુસ્તકો બાકી રહ્યાં છે તેમાંથી સારી રીતે મળી આવે છે. જોકે એ ધર્મનાં પુસ્તકોનો મોટો ભાગ ખોવાઈ ગયો છે, તોપણ જે જુદા જુદા રહ્યું છે તેમાંથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે જરથોસ્તના જમાનામાં ગાથા તથા વંદીદાદનાં ફરમાનો લોક સારી રીતે સમજતાં હતાં.

જો આપણે પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી અથવા તો સ્ત્રી જાતિનો તેમાં દરજ્જો કેવો હતો તે બરાબર જાણવું હોય તો નીચલી બાબતો પર ધ્યાન આપવું :—

( ૧ ) જન્મ આપવાની બાબત, કેળવણી અને એક છોકરી જ્યાં સુધી ઉંમરમાં આવે ત્યાં સુધી તેણીની ફરજો. ( ૨ ) અવસ્તાની અંદર પરણવા વિષે શું વિચાર છે ? ( ૩ ) એક જરથોસ્તી મહોરદારની ઘર સંસારી સ્થિતિ અને મીનોઇ સ્થિતિ કેવી હતી ? ( ૪ ) અવસ્તા જમાનામાં એકથી વધુ બાઈ કરવાનો શિવાજ હતો કે નહિ ? પ્રાચીન કાળના જરથોસ્તીઓમાં પરણવું એ કાંઈ પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવો અથવા તો ફક્ત છોકરાં પેદા કરવાનો હેતુ ન હતો, પણ માણસ જાતની મીનોઇ વૃદ્ધિ કરવા અને અગ્નિમેન્યુસની શક્તિ તોડવાની નેમ હતી કે તેથી રસ્તાખેજ અને ક્યામતનો દહાડો ધણો ચડતો થાય. આ ઉપરથી એમ દેખાય છે કે અવસ્તા જમાનાનાં લોકોમાં સદૃશ્યો સમાયલા હતા, તેઓ પરણવું એ ધર્મનું ફરમાન સમજતા હતા (યસ્ત ૩૦-૬. ૯-યસ્ત ૧૯-૬. ૮૯-૯૮) ત્રિગેરે. આવાંજ કારણથી અસલી જરથોસ્તીઓ એક ઘણાં છોકરાંવાળી અને ઘણા બાહદુર અને ચાલાક છોકરાંઓવાળી માને માન આપતા (વીસપર્દ-૧-૫ વગેરે). અવસ્તા જમાનામાં છોકરીઓ તરફ ના-પસંદગી બતાવવામાં આવતી નહતી. અવસ્તાના કોઈપણ લખાણપરથી એમ નથી મળતું કે કોઈપણ માએ છોકરીના જન્મની વખતે નાપસંદગી બતાવી

હોય. જરથોસ્તી છોકરીને નેક બનાવવા તેણીની માનુંજ દૂધ આપવામાં આવતું હતું. એ વર્ષ સુધી દૂધ પાવામાં આવતું હતું. માતાજ પહેલ વહેલી કેળવણીની શરૂઆત કરતી હતી. સાત વરસ સુધી કોઈ ચોક્કસ કેળવણી આપવામાં આવતી ન હતી. દીનકરદ ( વાલમ-૪-પાનુ ૨૬ ) પ્રમાણે સાત વરસ સુધી છોકરાંને પાપ લાગતું નથી અને તેથીજ સાત વરસ અગાઉ સુદરેહ કુસ્તી પહેરાવામાં આવતી નથી. એ ઉમરે બાલકને એરપ-તસ્તાન એટલે ધર્મ શિખવવાની નિશાળમાં મુકવામાં આવતું હતું, અને સંસાર અને ઘર કારોબારનું શિખવવાની ફરજ તેની માને માથે નાખવામાં આવતી હતી. અવસ્તા અને પહેલવી લખાણ પરથી એક છોકરી પોતાના મા આપના ઘરમાં કેમ રહેતી હતી તે સ્પષ્ટરૂપે માલમ પડે છે. સામાન્ય ધર્મ અને નીતિની કેળવણી, સદાચ, તંદરોસ્તીના નિયમોની કેળવણી, (વંદી-દાદ ૭-૬. ૬૦-૭૨) ઘરના જાનવરો ઉછેરવાં, (પશન ૧૮ ફ. ૩) કસ્તી વનવા અને કપડાં વનવા, (વંદી. ૫-૬૭), દુબેતરમાં ડામદારોની ઉપર દેખરેખ રાખવી, ગાયનું દૂધ દોવું, એ એક સ્ત્રીનું મુખ્ય કામ અને કેળવણી હતી.

ધર્મના કામમાં પણ સ્ત્રી અને મરદ સાથે ભાગ લેતાં હતાં. બદકાર ઓરતને ધર્મ ક્રિયામાંથી બાતલ કરવામાં આવતી હતી; સ્ત્રીને મરદની માફક યાદ કરવામાં આવતી હતી એમ ‘યેંઘહેહાતામ’ના કરદાપરથી માલમ પડશે. ‘સદગુણી પુરુષ તેમજ સદગુણી સ્ત્રીને અમે આરાધીયે છીએ.’ તાસચા તાઉસચા યજમંદહેહ.

“ફરવરદીન યસ્તમાં કેટલીક નામાંકિત-સ્ત્રીઓને નામ સાથે આરાધવામાં આવે છે. મૂખ્ય કરી હજરત જરથોસ્તની બેટીઓ કે જેઓને જાહેર અનજીમનથી માન મળતું હતું. પયગમબર જરથોસ્તની મહોરદાર અને તેની બેટીઓ, અને શાહ ગુશ્તાસ્પની રાણી હુતોખ્શનાં નામ ફરવરદીન યસ્તમાં માલમ પડે છે, અને એજ યસ્તમાં ૧૪૧ અને ૧૪૨ માં ફકરામાં એવી અગ્યાર સ્ત્રીનાં નામ દ્રષ્ટે તેઓની ફરવશી ને યાદ કરી છે. એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રીઓનો દરજ્જો અવસ્તા જમાનામાં એટલો મોટો હતો કે આપણામાં સ્ત્રી ફિરેસ્તાઓ પણ હતા : જેવા કે અર્દવી,

દ્રવાસ્ય, અશી અને પારદી. એ ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે અવસ્તા જમાનામાં સ્ત્રી અને મરદને સરખા હકો બક્ષવામાં આવતા હતા. વળી આ દુનિયામાં તેમજ વળી પેલી દુનિયામાં પણ એમજ હકો આપેલા છે.

વેદના જમાનામાં પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ મરદની સાથે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેતી હતી. વીસપરદ પ્રમાણે નેક વિચારવાળી, નેક કામ કરનારી તાબેદાર સ્ત્રીને મરદ સાથે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેવા તેડી છે. આગળ ચાલતાં ભરથાર અને સ્ત્રીને ઉંચા હાથ કરી મીથ્રની મદદ માંગતા જણાવેલા છે. હિંદુઓના ઋગવેદમાં કહ્યું છે કે “અગાઉના વખતમાં બાયડી જાહેર મેજબાનીમાં અને ક્રિયા કામમાં મરદ સાથે ભાગ લેતી હતી.” સ્ત્રી નેક કાયદા તથા કામ વખાણનારી હતી. ફરવરદીન યસ્ત પ્રમાણે એમ માલમ પડે છે કે પરણેલી તેમજ કુંવારી સ્ત્રી જાહેર જાહેર ગુજરતી હતી અને તેકી વધારવાનું કામ તેઓનું હતું. તેરમી યસ્ત પ્રમાણે કેટલાક ભરથાર અને તેમની સ્ત્રીઓને, કે જેઓએ દેશમાં બચતી વખતે બચાવવા તેમજ દેશના સદ્ગુણો વધારવાને સંસાર સુધારવાની કોશિશ કરી હતી તેઓના નામે નિચે પ્રમાણે આપ્યાં છે :—હવોવી, ફેની, શ્રીતી, પઉર-ચેસ્તી, હુતોક્ષ, હુમા, જધરીઆ, વીયતોવાસી, ઉસ્નાવધતી, તુસનાયધતી, ફેની તે ઉશનેયાની બધરી, ફેની તે ફરે યાઝનતઅની છોકરી, વિગેરે વિગેરે પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની આમાં આરાધના છે.

વળી તે વખતે સ્ત્રીઓ સદ્ગુણી હતી એટલુંજ નહિ પણ તેઓ તંદરોસ્ત હતી. તેઓ તંદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો કુદરતી રીતે જાણતી હતી, તે આપણને વંદીદાદના પુસ્તકનાં ફરમાનોપરથી માલમ પડે છે; તેમાં માદાં માણસની માવજત કેમ કરવી, નસાથી કેમ પરહેઝ રહેવું, માસિક માંદગીમાં જોષતી પરહેઝગારી કેમ રાખવી, એનું સારી રીતે વાવેચન કીધું છે. અવસ્તા જમાનાની જરથોસ્તી સ્ત્રી ગુલાબી ચહેરો અને ગાલની ઉપરની લાલી, ઘટમદાર છાતી, તથા ઉંચું બુલંદ શરીર ધરાવતી હતી. તેણી હમણાંના એ ચાર પારસી છોકરાને જોરમાં પુરી પડે એવી આંગે મજબૂત સ્ત્રી હતી, કારણ તે વખતે મજબૂત આંગ માટે કસરત કરતી હતી અને સદ્ગુણી હતી.

Professor Darmesteter remarks, "The moral victory of Zoroastrianism is the work of a woman, and that no picture of woman is nobler and higher than that which is drawn in the Avesta."

પરોફેસર દારમેસ્ટેટર જરથોસ્તી સ્ત્રીની ખુલંદી વિષે નીચે પ્રમાણે મત આપે છે : "જરથોસ્તી ધર્મના સદ્ગુણની ક્ષતેહતું કામ સ્ત્રીઓનું હતું—અવસ્તા સિવાય કોઈપણ ઠેકાણે સ્ત્રીઓને આવી ઉમદા ચિતારી નથી." વળી અવસ્તા જમાનામાં એક બાયડી કરવાનો રીવાજ હતો એમ લાગે છે કારણ અવસ્તાના પુસ્તકોમાં કોઈ પણ ઠેકાણે એવું લખાણ મળતું નથી કે જેમાં એક મરદની બે બાયડી હોય, અને તે વિષે તાણી તોડીને પણ કાંઈ ઇશ્વારો કાઢી શકતો નથી. અને ગાથા કે જેમાં લગ્ન વિશે વિચારો દરશાવ્યા છે તેમાં પણ કેયે એકથી વધુ બાયડી કરવાનો રીવાજ જણાવ્યો નથી.

એ ઉપરથી જણાય છે કે અવસ્તા જમાનો કે જે આજથી ત્રણ ચાર હજાર વરસની વાત પર હતો, તે કેવો સોનેરી જમાનો હતો ? સ્ત્રીઓ કેવી ખુલંદ હતી ? કેવી સદ્ગુણી હતી ? કેવી જાહેર જીવનમાં ભાગ લેતી હતી ? કેવી ધર્મના વધારાની કાળજી રાખતી હતી ? કેવી ફરજો ને કબજા પાળવાને ધર્મ બોધ આપતી ? કેવી તનથી ખુબસુરત હશે ? મને પુખ્ત અને સદ્ગુણી હશે ? હા ! શું તે જમાનો ગયો ? શું તેવી સ્ત્રીઓની હજી સુધી ક્ષત આપણે આરાધનાજ કર્યે ? શું તેવી સ્ત્રીઓની વખાણજ ગાયા કર્યે ? શું આપણે તેવી સ્ત્રીઓ પેદા કરી શક્યે નહિ ? શું આપણે તેવા પ્રદગુણો અને તેવું જ્ઞાન આજની છોકરીઓમાં દાખલ કરી શક્યે નહિ ? કોણ ના કહી શકશે ? ઓ સ્ત્રીઓ, આવા આવા ખુલંદ અને સોનેરી જમાનાનો અભ્યાસ કરો અને તમારી પ્રાચીન કાળની બહેનોને પગલે ચાલો ! તેઓના જેવી સદ્ગુણી, મજબૂત, અને ખુબસુરત શુલાખી ચહેરો મેળવવાને ચત્ત કરો ! કોણ એવો જરથોસ્તી હશે કે જે ત્રણ હજારથી પાંચ હજાર વર્ષની વાતપરની જરથોસ્તી સ્ત્રીની તવારીખ વાંચી તેણીને વિષે મગર થશે નહિ ? કોણ એવી સ્ત્રી હશે કે જે પોતાની પ્રાચીન કાળની બહેનોને વિષે જાણી સ્ત્રી જાતિનો મોભો અને ખુલંદી

જોઈ જીગરથી હરખાયા વગર રહેશે ? તેણીને પગલે ચાલવાની પોતાની ફરજ કાણુ સમજશે નહિ ?

## સ્ત્રીઓની હાલની સ્થિતિ.

હવે આપણે હાલની સ્ત્રી સદગુણમાં, કેળવણીમાં, ધર્મ જ્ઞાનમાં, ધર સંસારમાં અને પરણેતર તરીકે કેવો દરજ્જો ભોગવે છે તે વિષે વિવેચન કર્યું. આપણે ત્રણથી ચાર હજાર વરજનો જમાનો અવસ્થા અને વેદનાં સાહિત્ય પરથી ચિતાર્યો; હવે તે પછીના અથવા થોડી સદી અગાઉના જમાનામાં સ્ત્રીઓ કેવી હતી તેની તવારીખ ઉપર આપણી દ્રષ્ટી ફેંક્યે. તે વખતની હિંદવાની સ્ત્રી કેવી હતી અને આજે કેવી છે તે તપાસ્યે. હાલના ઇતીહાસ પરથી માલમ પડે છે કે હાલની સ્ત્રી પ્રાચીન કાળની સ્ત્રીથી ચોક્કસ દરજ્જે ઉતરતી પંક્તીપર છે, તો તેમ થવાનું કારણ શું ? એવા ખુલ્લું દરજ્જાપરથી નિચે તુટી પડવાનો સખખ શું ? ઓ સ્ત્રીઓ ! જ્યારે હમણાંની તમારી તવારીખપર દ્રષ્ટી ફેંક્યે છિયે ત્યારે કાણુ વિદ્વાન અથવા તો સમજી માણુસ હાલનો નીસાસો કાઢ્યા વગર રહેશે ?

જ્યારે હજારો વર્ષ અગાઉ આપણો જમાનો ફિલસુફી અને જ્ઞાનથી ભરપૂર હતો ત્યારે પશ્ચિમ તરફના લોકો, એટલે યુરોપીયનો, જંગલી સ્થિતિમાં હતા, પણ હાલતો તેથી ઉલટું થઈ ગયું છે. પશ્ચિમ ભણીના લોકો આપણી ફિલસુફી અને જ્ઞાન મેળવી સુધરેલા જમાનાની રોશનીમાં આવી પહોંચ્યા છે, અને આપણો અધિકાર આતુરતાથી જીએ છે, જ્યારે આપણે આપણી ખુલ્લુંદી પરથી તુટી પડ્યા છિયે. તેઓએ સ્ત્રીનો દરજ્જો એકદમ વધાર્યો છે, સ્ત્રીને તેઓ આદમ ખાવાના ખોલમાં ખોલ્યે તો “ પોતાનુંજ હાડકું અને પોતાનુંજ માંસ ” સમજે છે, પોતાના સુખ દુઃખનો સાથી સમજે છે, અને જેમ મરદ જાત સુખ ભોગવે છે તેમજ તેને પણ આપવાની પોતાની ફરજ સમજે છે પણ આપણી સ્ત્રીઓની ગુલામગીરી ભરેલી હાલત તપાસો અને આપણા એક વખતના ખુલ્લું દરજ્જા પરથી કેમ અધિકારમાં ગીરફતાર થયા છિયે તેનો, પ્રિય

વાંચક, ખ્યાલ કરો ! આવી કંગાળ અને હીનપસ્તીભરી સ્થિતિમાં આવવાનું મુખ્ય કારણ જંગલી અને દુરવંદી લોકોનો સમાગમ અને આપણા ધર્મમાં પેટેલો સડો છે. હિંદુ ધર્મના ઉપાધ્યા અથવા તો બ્રાહ્મણો, જેઓ પવિત્ર હતા, તેઓ પોતાના મીનોષ દરજ્જાપરથી લપસી પડી, હલકી પકિતની જીંદગી ભોગવવા લાગ્યા છે, દુનિયાની લોભ લાલચોના ફાંદામાં ફસ્યા છે, અને બ્રહ્મજ્ઞાન, મીનોષ અને યોગ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો છોડી દીધો છે. રફતે રફતે તેઓ ફિલસુફી ભર્યા નિયમો સમજી શક્યા નહિ અને પોતાની મતલબ કાઢી લેવા જેમ ગમે તેમ ધર્મ પુસ્તકો લખવા માંડ્યા છે. એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે પહેલાં કાંઈ છાપાકળા હતી નહિ. જે કાંઈ ધર્મજ્ઞાન મળતું તે મોઢેથી પેઢી દર પેઢી પચગામ્પરો અને ઋષિઓના મોઢેથી કેહેવાથી મળતું; એવા મહાત્માઓ કાંઈ પુસ્તક લખતા ન હતા પણ પોતાના ચેલાઓને મોઢેથી શિખવતા હતા. પુસ્તકો પાછળથી લખાયાં હતાં. બ્રાહ્મણોએ જ્યારે પોતાનો યોગ અભ્યાસ અને ધર્મજ્ઞાન છોડવા માંડ્યો અને લોભ લાલચમાં ફસ્યા, ત્યારે જેમ ગમે તેમ પુસ્તકો લખવા માંડ્યાં અને તેથીજ હાલ દરેક ધર્મમાં સડો પેસી ગયો છે, અને લોકો વિચાર વગરના થઈ હાનીકારક રીવાજોને ધર્મના ફરમાન તરીકે અજ્ઞાનપણાંથી ગણે છે. એવા કહેવાતા બ્રાહ્મણો અને ધર્મના ઉપાધ્યાઓ ભોળી સ્ત્રીઓને પોતાની મતલબને ખાતર જેમ ગમે તેમ લખાવવા લાગ્યા, અને ધર્મનું ફરમાન પોતાને જેમ લાભ થાય તેમ શિખવવા લાગ્યા અને પૈસા મેળવવા સ્ત્રીઓમાં વહેમ દાખલ કરવા લાગ્યા. કેટલાક ઇતિહાસના લખનારો જણાવે છે કે હિંદુઓના વેદના જમાનામાં સ્ત્રીઓમાં સતી અને બાળ લગ્ન જેવું કાંઈ હતું નહિ અને પુનર લગ્ન હસ્તીમાં હતું એવાં સિધ્ધાંતો મળે છે. એ ખરું લાગે છે, કારણકે તે વખતની સ્ત્રીઓ વેદ વાંચવાને અને સમજવાને શક્તિવાન હતી, પણ હાલ તો સાંભળવાને પણ શક્તિવાન નથી. વેદનો જમાનો ફિલસુફીભર્યો હતો અને તેમજ અવસ્તા જમાનો પણ હતો, અને ખરું જોઈ પારખવાની શક્તિ તે જમાનાના લોકોને હતી; પણ જ્યારે બાળ લગ્ન, ખડોબાની મોરલી, દેવ દાસી, જનાના, જુરખાઓ, અને પોતાના અભ્યાંને ભોગ આપવાનો અને છોડી જન્મે તો તેને મારી

નાખવી, એવા એવા દુર્ગુણો, અને હાનીકારક રીવાજો હિંદની સ્ત્રીઓમાં પ્રવેશ થયા, ત્યારે કુદરતી રીતે સ્ત્રીઓ પોતાના મોટા દરબજાપરથી આવી ગુલામી સ્થિતિમાં આવી પડી. હિંદ સરજમીનનો કોણ એવો ખેવફા બેટો હશે કે પોતાની બહેનોને આવી હિનપસ્તી ભરેલી હાલતમાં જોઈ તેઓની હાલત સુધારવાને આતુર ન હશે, અને એવા હાનીકારક રીવાજો જડ મુળમાંથી કાઢી નાખવા પોતાની ફરજ સમજશે નહિ? એ કળવાયલી સ્ત્રીઓ! તમારી હાલની કંગાળ સ્થિતિ વિષે નિચલું લખાણ વાંચી તે ઉપર મનન કરો, ગુલામડી અને હિનપસ્તી ભરેલી જીંદગીમાંથી મુક્તી પામવાને સાવધ થાઓ, અને તમારી ફરજ બજાવો. સતીનો રીવાજ તો હાલ સુધરેલાં અંગ્રેજી રાજ્યની મદદથી ક્યારનો સતી થયો છે. સતીનો રીવાજ કેવો ખીનઅકલી અને અવિચારી હતો? જે ભરથાર મરી જાય તો તેની સાથે તેની સ્ત્રી પણ બાળા મરવામાં પોતાનો સદ્ગુણ સમજતી હતી, પણ એક વફાદાર વિધવા રહેવાનું હલકું ધારતી હતી. કેટલીક બાર વર્ષની અંદરની ઢીંગલી અને રમકડાં સાથે રમતી છોડીનાં ૬૦ વર્ષના મુરડાલ પુરૂષ સાથે લગ્ન કરવામાં આવતાં હતાં. લગ્ન શું, ભરથાર શું, સંસાર શું, તે સમજે નહિ તેવી છોડીનો કહેવાતો ભરથાર જે મરી જાય તો પેલી સ્ત્રીચારા પાડતી, બુમ પાડતી, રમકડાં સાથે રમતી છોડીને ચેહમાં બાળતાં, અને જે કોઈ છોડીને મરવા ન ગમતું તો તેણીના હાથ પગો બાંધતાં, અને મારતા મારતા, ગાળો ભાંડતા ચેહમાં બાળતા! એવી જીવાનીમાં ખીલતી છોડીને બાળી નખાવનારનું હૈયું કેવું સખ્ત હશે? પણ ખીજી ગમ નજર ફેંકો. એક સાત છોકરાનો ૭૦ વર્ષનો બાપ રંડાયો તો તરત ખીજી ગમ લગ્ન કરવાની તૈયારીમાં પડતો મામલ પડશે. બાળક છોડીને જીવતી બાળી નાખવી અને પોતે જોઈએ એટલી બાઈડીઓ કરવી એ કેવો ધનસાફ? પણ એ આપમતલખી, હેવાન્યત ભરેલો રીવાજ નાબુદ થયો છે, અને તેની ઉપર હવે બહુ વિવેચનની જરૂર નથી.

હવે આપણે બીજો હેવાન્યત ભરેલો રીવાજ જે છોકરી જન્મે તેને મારી નાખવી એ તપાસ્યે. એ રીવાજ ગુજરાતમાં ચાલુ હતો અને હજાર ઉપર છોડીને દર વર્ષે ત્યાં બાળી નાખવામાં આવતી હતી.



ત્યાંના રહીશો એમ કહેતા કે તેઓને તેઓથી સારા ખાનદાનનો ભરથાર આપવાને અને તેઓનું ગુજરાન કરવાને ખની શકતું ન હતું તેથી છોકરી-ઓને મારી નાખવું દરસ્ત હતું. કેવો શરમ ભરેલો વિચાર ! એ જંગળી રીવાજ જાણીતા ભલા કરનલ વૉકરની મદદથી કાઢી નાખવામાં આવ્યો હતો.

હિંદુઓમાં એક ખીજે જંગળી રીવાજ કમનસીબે ચાલુ છે, તે એ કે જો કોઈ સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હોય તો તેઓ ખડોખા દેવને એવી માનતા કરે છે કે જો છોકરી જન્મે તો તેને તે દેવને અર્પણ કરવી. જ્યારે છોકરી થાય ત્યારે તેને ખડોખાની મોરલી કરી તેણીની ક્રિયા કરી તેણીને તે દેહડાંમાં રહેવાની તેણીની મરજી ઉપરાંત ફરજ પાડવામાં આવે છે. ત્યાં તે ખડોખાની દાસી થઈ રહે છે અને તે દેવ સાથે લગ્ન કરે છે અને જન્મ તેણી ખરાબ રીતે જીંદગી ગુજારે છે તેમ તે દેવ ખડોખા ખુશી થાય છે, તેથી તેણી ધણીજ હલકી જીંદગી ગુજારે છે. અજબ જેવું છે કે આવો જંગલી રીવાજ અદલ અગ્રેજ રાજ્યમાં હજી નિકળી જતો નથી, અથવા કેળવાયલા હિંદુઓ પોતે તેની સામા થતા નથી.\* એ ખડોખાના દેહડાંમાં સેંકડો છોકરીઓ આવી હલકી જીંદગી ગુજારે છે, અને તેઓનાં ઘાટકી માત પિતાને કોઈ પુછતું નથી કે તે બાળકની જાણ અને મરજી ઉપરાંત આવી હલકી જીંદગી ગુજારવાની તેને શું સત્તાથી ફરજ પાડવામાં આવે છે ! અંગ્રેજ અદલ રાજ્યમાંથી આવો ગેરમનસારી રીવાજ એકદમ કાઢી નાખવામાં આવેલો જોઈએ છે.

આવાજ પ્રકારનો એક ખીજે રીવાજ એ છે કે કેટલીક હિંદુ ઓરતો દેવદાસી થઈને જીંદગી ગુજારે છે. તેઓમાંનો ધણો ભાગ પહેલાં કોઈ મોટાં મંદીરમાં દેવની દાસી થઈને રહે છે, એટલે દેવ આગળ એક મોટો ચોક બનાવેલો તેમાં નાચી ગીત ગાઈને રહે છે. મુખ્ય કરી દેવ દાસી બાળ-વિધવા

---

\* આ ખડોખાની મોરલીના રીવાજ માટે પ્રો. લાંડારકરે એક અરજી મુંબઈના નામદાર ગવરનરને કીધી છે, જેમાં આ અનીતિમાન રીવાજ કાઢી નાખવા સરકાર નામદારની મદદ માંગી છે.

ઝારતો હોય છે કે જેઓ ત્યાં જમ દેવ દાસી થાય છે, અને પેલી કેટલીક ખંડોખાની મોરલીની માફક હલકી જીંદગી ત્યાંના સાધુ અને ફકીરો સાથે ગુળરે છે. આ ઉપલી બાબદોની સામેતી એક પરગણુ અંગ્રેજ બાતુએ પોતાનાં અંગ્રેજી પુસ્તક “Wrongs of Indian Womanhood” માં સ્પષ્ટ રીતે જાહેર કીધી છે.

હવે આપણે આજ સુધી ચાલતા એક કઠંગા રીવાજ ઉપર ધ્યાન કર્યે. તે રીવાજ જનાનાનો છે. હિંદમાં કેટલી બધી ઝારતો જનાનાના રીવાજના જુલમાતમાં રહે છે ! જેમ હાલના નજર કેદખાનામાં માણસોને રાખવામાં આવે છે તેમ હિંદમાં હજારો બલકે લાખો સ્ત્રી એવા પ્રકારની જીંદગી ગુળરે છે, એ એક અફસોસની વાત છે. અગાઉના વખતમાં છુટા અને અનીતિવાળા માણસોની ઉપર રાજ્યનો સારો બંદોબસ્ત ન હતો, તે વખતે ખુબસુરત ઝારતોને ફરવું હરવું બહુ ધારતી બર્બર હતું; તેઓને જખરદસ્તીથી ઉંચકી લઇ જવામાં આવતી હતી અને તે વખતે જનાનાનો અને ખુરખાનો રીવાજ વાજખી હતો, પણ અંગ્રેજના ધન-સાશી રાજ્યમાં જે કોઇ સ્ત્રીની જરા મશકેરી પણ કરે તો તેને સખ્ત સજા થાય છે, એવા વખતમાં જનાનાનું કાંઈ પણ કામ નથી, અને બિચારી નિર્દોષ કેદી અબલાનો છુટકારો થવો જેમ્મયે એવું સઘળાનું મત છે.

એક સ્ત્રીને ખુરખો પેહેરેલી જેમને એક માણસને શું વિચારો આવે છે ? તેને એમ લાગે છે કે તેણી મરદ જાતને ખુરી અને બદ ચશમની ધારે છે અને તેથી પોતાનું મ્હો છુપાવે છે. જે બધા મરદો એવા હોય તો મરદ સાથે તેઓ પરણે છે શું કામ ? હુમ્યા મરદો સાથે પરણવું નહિ જેમ્મયે. શું તેણી પોતે નીતિ સખધી એવી હલકી સ્થિતિમાં હોય છે કે કોઇ મરદ તેણીની ઉપર ખરાબ નજરથી જોયતો તે પોતે બગડી જાય અને તેની સાથે લલચાઇ જાય ? અરે કેવો અવિચારી રીવાજ ? બધાજ મરદ એવકા અને બદ વિચારના ? જે આદમ જાત એવુંજ હોય તો પછી જાનવર અને માણસમાં તફાવત શું ? માણસ જે પોતે જુસ્સાઓ ઉપર પોતાનો અખત્યાર રાખી ન શકે તો તે માણસ, યાને મનની શક્તિ ધરાવનાર કેમ કહેવાય ? અરે જનાનાની સ્ત્રીઓ, મરદ માટે

આવા હલકા વિચાર શું કામ રાખો છો ? મનને ખિલવો અને તેની શક્તિ વાપરો ! પારકા પુરુષને તમારું ભાઈ તરીકે ગણો અને પછી ખુરખાનું કાંઈ કામ પડશે નહિ. ખુરખો પહેરવો અથવા તો ઝનાનાનો રીવાજ રાખવો એ માણસ જાતની મનશક્તિને એળ લગાડનાર છે. અરે ! એવા બુદ્ધિમાત્રમાં રહેતી સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે ? તેણી કોઈ પારકા મરદ સાથે વાત કરી શકે નહિ, કારણ કોઈ પણ પારકા મરદ પર ઇત્યાદિ નહિ, તેને દૂરગુણી સમજે પણ તેને પોતાનો ભાઈ સમજે નહિ. શું પારકા મરદને, ત્યારે, પિતા અથવા ભાઈ તરફના પ્યારની આંખોથી જોઈ શકાય નહિ, અથવા તેવાજ બહાલથી વાત કરી શકાય નહિ ? શું સદ્ગુણની આશાજ રાખી શકાય નહિ ? જ્યારે પણ ખુરખાવાળી સ્ત્રી પારકા મરદને ખુશ્લી રીતે જોય એટલે શરમાઈ જાય તેનું કારણ શું ? એ કાંઈ સ્ત્રીની મર્યાદા કહેવાયજ નહિ. સ્ત્રીની મર્યાદા તો સ્ત્રીના સારા પોષાકમાં, રીતભાતમાં અને વાતચીત કરવામાં છે, એમ લજવાઈ જવામાં નથી. એમ લજવાવાનું કારણ એ જ કોઈ પણ ખરાય વિચાર તે વખતે મનમાં આવતો હોવો જોઈએ, નહિ તો શરમાવાનું કારણ શું ? તેણી તો ખરાય વિચારને લીધેજ પોતાનું મોઢું છુપાવે છે. કાં નહિ તેણીના પિતા અથવા ભાઈથી મોઢું છુપાવતી ? કારણ તેઓને કદી પણ ખરાય નજરે જોઈ શકાયજ નહિ; જોકે કેટલીક ખુરખાવાળી સ્ત્રી ફક્ત પોતાના રીવાજથીજ એમ કરે છે, અને આવા વિચારોથી નહિ એમ આપણે રાસતીની રાહે કબુલ કરવું જોઈએ. ખુરખો પહેરવાથી હંમેશાં સ્ત્રીના વિચારો અને હવસો એક મરદને જોવાથી ઉસ્કરાય છે. જ્યારે કોઈ પણ સ્ત્રી ધણી બંધીમાં રહે છે ત્યારે ચોક્કસ યાદ રાખવું કે તે સ્ત્રી તેથી ઉલટી જીંદગી ગુજરવાને આતેનમાં ધણી હોંશ ધરાવે છે. એક બંધવો બંધીખાનામાં રહે છે ત્યારે તે છુટાપણું ભોગવવાની ધણી હોંશ ધરાવે છે, તેમજ ધડયાળની કમાનને જો દબાવી રાખે તો તે ઉડવાને બહુ જોર કરે છે, પણ છુટીજ રાખે તો એવું જોર કરતી નથી; તેજ મિસાલની સ્થિતિ ઝનાનાની સ્ત્રીની છે. કેટલીક સ્ત્રી દાક્ટરો એમ કહે છે કે ઝનાનાની અને ખુરખાવાળી સ્ત્રીઓમાં બંધીનો રોગ ઘણો લાગુ પડે છે, કારણ તેઓથી

ખુલાસાથી ફરવા હરવા, ચોખી હવા દમમાં લેવા અને ખુદશી હવામાં અંગ કસરત કરવાને બની શકતું નથી અને તેથી તેમનાં ફેફસાં મજબુત થતાં નથી અને તે રીતે ફેફસાં બગડી જઈ ખરીબો રોગ જન્મીથી લાગુ પડે છે. વળી એ સ્ત્રીઓની મનશક્તિ પણ ઓછી હોય છે, કારણ તેણીઓને જીદ જીદ પ્રકારના વિચારો કરવાને કાંઈ પણ સાધન હોતું નથી. તેણી દુનિયામાં સારી સારી ચીજો છુટથી જોઈ શકતી નથી, અથવા તો જીદ જીદ વિચારોના મરદોમાં ભેળાવા અને વાત કરવાને તેણીથી બની શકતું નથી. મોટા મોટા મેળાવડામાં છુટથી ભાગ લઈ શકાય નહિ તેથી વિવિધ વિચારો ઉત્પન્ન થતા નથી, અને જે જે અનુભવો મળવા જોઈએ તે મળતા નથી અને તેથી તેણી જનવર જેની રહી જાય છે.

અરે યુરખાવાળી અને કાનાવાલી સ્ત્રીઓ ! યુરખાની અને કાનાની હવે શી જરૂર છે? કોઈ અગાઉના જેવા લુટારા પીંઢારા તમેને જખરદસ્તીથી લઈ જનારા નથી, હવે કોઈ બદમાશ તમારી મજાક કરી શકવાનો નથી, કારણ એવા માણસને મજબુત શિક્ષા આપે છે; એ રીવાજ માણસાધના દરજ્જાને એવ લગાડનાર છે અને લજવાવે છે, તેથી સ્ત્રીઓની ઐન ફરજ છે કે એવો કઠંગો રીવાજ હવે નાખુદ કરે. સ્ત્રીઓ ! મરયાદ યુરખાથી અને કાનાથી નથી રહેતી, પણ સદ્ગુણ સાચવી, મનની શક્તિ ખિલવી મરદના સમાગમમાં આવવાથી રહે છે. ઈંગ્લેન્ડ સ્ત્રીઓ જુઓ. તેઓ બેઅદમ છે એમ કદી પણ તમે કહી શકશો? તેણીના મોઢેથી કદી ખરાબ શબ્દ બોલતાં તમે સાંભળશો નહિ. તેણી બદ બોલનારે મરદથી તદન દૂર જશે. તેણી પારકા મરદથી નાસી ન જશે, પણ આખર દરકારથી, રીતભાતથી વાત કરશે અને પોતાનો ટેક અને સદ્ગુણ સાચવશે. હિંદી બેઠનોએ તેઓને પગે ચાલી, તેઓના સદ્ગુણો લઈ, જંગળી રીવાજો અને જંગળી કાનુનો દૂર કરવા જોઈએ.

હવે આપણે જોઈએ કે સ્ત્રીને મહોરદાર અને ઘર ધણિયાણી તરીકે હિંદમાં કેટલું માન મળે છે. જે આપણે બહુ ઉંડાણથી તપાસ્યે તો આપણે જરા પણ આંચકી વગર કહી શક્યે કે હિંદની કરોડો સ્ત્રીઓ ગુલામગીરીના જેવી જાંઘળી ગુમરે છે, તેણીને કોઈ મરદ સાથે વેહવાર કે વાતચીત

કરવા દેવામાં પણ આવતી નથી; ઘરમાં તેણી પૈતૃક કરે છે, પોતાના બરથાર આગળ બોજન મુકે છે, તેના કપડાં સીવી આપે છે, અને કાંઈ જોઈએ અડકું પડ્યું તો ગાળ ખમે છે. ઘણીક વખતે બરથારનો માર પણ તેણીને ખમવો પડે છે. વળી તેણી વર સાથે બેસીને ખાઈ પણ શકે નહિ, તેણીને નામ દધને બોલાવે નહિ. બોલાવવું હોય તો ‘અલી’ અથવા (છોકરાના નામથી) ‘રણુછોડની મા જોમ આવ’ એમ પોતાની મહારદારને બોલાવામાં આવે છે. ઘરમાં કોઈ મોટું કામ નિકળ્યું તો તેણીનું મત પણ સેવાની આનાકાની ! જો ઘરની બહાર જાય તો સ્ત્રીને બરથાર પોતાથી દોઢ મજ પછવાડે ચલાવે ! અને જો કાંઈ બોલે લઈ જવો હોય તો બાયડીના માથાંપર બોચકું સુકી પોતે દોઢ મજ છાતી કાઢી વાઢ માર્યો હોય તેમ આગળ ચાલે ! જો ઘરમાં બાહરનાં માણસ અથવા વરનો બાપ હોય તો તેણીની સાથે વાત થાય નહિ, તેણી ધુમટો તાણી બેસી રહે. જો ગાડીમાં બેસવું હોય તો પહેલાં બાયડો બેસે અને પછવાડે બાયડી બેસે, અને જો તડકો મજબુત હોય તો પહેલાં વર છત્રી ઓઢે, પણ પોતાની બાયડીને સાથે ઓઢાડે નહિ. પોતાની સ્ત્રીને સાંજના ફરવા લઈ જશે નહિ, કારણ બીજાઓ મસ્કરી કરે. બરથાર બુટ પેહેરે પણ સ્ત્રી તો ઉધાડે પગે ચાલે. આવીજ રીતે હજુ ઘણે ઠેકાણે હિંદુસ્તાનમાં સ્ત્રીનો મરતબો સચવાય છે.

હવે આપણે આગળ વધ્યે અને જોધ્યે કે વિધવા તરીકેની જીંદગી હિંદમાં કરોડો કમનસીબ હિંદુ સ્ત્રીઓ કેમ ગુજરે છે. દુનિયામાં કોઈપણ ભાગમાં અતિ નાની વયની વિધવાઓ હોય તો હિંદમાં છે. બાળ વિધવા, એટલે બાર વર્ષની અંદરની વિધવાનો અઢસટો કાઢતાં એમ માલમ પડે છે કે એકલાં હિંદુસ્તાનમાંજ તેઓ આશરે બે કરોડ છે. આવી બાળ વિધવા કેમ જીંદગી ગુજારે છે તેનો વિચાર કરો ! બ્યારે આપણે પરણેલી સ્ત્રીને ગુલામ-ગીરીની બેડીમાં પડેલી જોઈ, ત્યારે આવી બાળ વિધવાનો મરતબો કેવો દુઃખદાયક હશે તેનો વિચાર કરતાં આપણને કમકમાટ ઉપજે છે. હિંદુઓમાં અને કેટલીએક ખ્રીષ્ટ જાતમાં બાળપણમાં લગ્ન કરવાનો કહેવો રીવાજ હોવાથી, કરોડો સ્ત્રીઓ બાળપણમાંજ વિધવા થાય છે. જેઓને

પરણવાનો અને સંસારનો ખ્યાલ પણ ન હોય તેઓને વળી રંડાપો ભોગવવો પડે છે. તેઓને ઉમરે પુગતાં પોતાનો ભરથાર કેવો હતો તેનો ખ્યાલ પણ હોતો નથી, અને પરણેલી હતી એમ તેણીને લાગતું પણ નથી. બાળપણથી તેઓ આખી જીંદગી વિધવા તરીકે ગુજરે છે. એટલુંજ નહિ પણ વળી તેણીના માથાંના બાલ બેઝાવે છે એટલે બિચારી તદ્દન કદરૂપી અને આપણને કમકમાટ ઉપજાવે એવી સ્થિતિમાં આવી પડે છે. તેણીને સગાંવાહલાં સાથે સારે અવસરે સામેલ થવા દેવામાં આવતી નથી, કારણ તેણીને લોક કમનસીબ ધારે છે, અને જો કોઈ સારે અવસરે બહાર જવું પડ્યું અને એક વિધવા સામે મળી તો અપશુકન થયો જાણી તેણીને ગળો ભાંડો ! કેટલીએક ધર્મ ક્રિયામાં પણ તેણી સામેલ થઈ શકે નહિ ને વળી તેણીને ખરાબ એલકાબથી બોલાવામાં આવે. લોક હવે તેણીને હલકી સ્ત્રી તરીકે ગણે, કારણ તેણી બિચારી બાળપણમાં વિધવા થઈ. તેણીની ઉપર ખુબ જાપતો રાખે. તેણીને મેણા ખમવા પડે, તે ગરિબ બાપડી આવી જીંદગી ગુજારી કાયર કાયર થાય. તેણીના દુઃખની ઉપર કેવો ડામ ? તેણીને મયા દયાથી રાખવાને બદલે કેવાં દુઃખમાં રાખે છે ? આવી રીતની વિધવાની જીંદગી કરતાં સતી પરવડે, કારણ સતી થાય તો એકજ વખતમાં બળી મરે, પણ આ તો વર્ષો સુધી જીવ બાળીને ખાક કરવો. બ્યારે નામદાર સરકારે સતી થવાનો રીવાજ કાઢી નાખ્યો ત્યારે બાળ લગ્ન પણ કાંય નહિ કાઢી નાખ્યાં ? અરે ! કમનસીબ બે કરોડ વિધવાઓ, તમારો છુટકારો કરનાર શું કોઈ હિંદના પુત્ર અથવા પુત્રી પેદા થઈ નથી ? ના એમ તો કહેવાય નાહ. ધણી લોકરક્ષી પુરૂષોએ તમારી દુઃખદાયક જીંદગીનો સારી રીતે ખ્યાલ આવ્યાથી ખુબ લડતો ચલાવી છે. પુનરલમ્ને મટિ મોટાં ફડા ઉભાં કીધાં છે અને દર વર્ષે એવાં ધણાં પુનરલમ્નો થાય છે. પણ હજી એ ચીજ જીજ જેવી લાગે છે. કમનસીબ બાળ વિધવાઓ ! તમારાં દુઃખનો ખરો ખ્યાલ સરકાર આમલ લાવનાર કોણ પુરૂષ છે તે જાણો છો ? તે કોઈ નહિ પણ આપણા જાણીતા વિદ્વાન પારસી મીં બહેરામજી મલબારી છે. દરેક પારસી એવા જરથોસ્તીને વાર્તા મગર છે. તેણે બાળ લગ્ન

હિંદમાંથી કાઢી નાખવાને વર્ષો થયાં સખ્ત ઝુંબેસ કીધી છે એ અતિ સ્તુતીપાત્ર છે. સ્ત્રીઓએ મરદની ઉપરજ બધો આધાર રાખવો ન જોઈએ. તેઓએ પોતે આવી ગુલામી સ્થિતિમાંથી મુક્ત થવાને યત્ન કરવો જોઈએ. સ્ત્રીઓ, તમારા સ્ત્રીના ખુલ્લું મરતખાને આવી રીતે અધિકારમાં નાખેલો જોઈ તમે પોતે યુદ્ધ મચાવો, અને જ્યાં લગી મુક્તિ પામો નહિ, ત્યાં લગી તમારા વાજખી હડો માગવા લડતો ચાલુ અને ચાલુ રાખો ! આગળ વધેલી, કેળવણી પામેલી, તવંગર યા ગરીબ, એકજ જાતની અથવા જુદી જુદી જાતની સ્ત્રીઓએ બધાં સાથે મળી તમારી સ્ત્રી જાતિની ફરજનો તથા તમારા અંતઃકરણનો અવાજ સાંભળવાને તમારા કાન ખુલ્લા રાખો. તમારી હિંદવાની બહેનોને આવી કમકમાટ ભરેલી ગુલામગીરીની જીંદગીમાંથી મુક્ત કરવાને તમારું તન, મન અને ધન વાપરો ! આવી હાલતમાંથી જ્યાં સુધી મુક્તિ પામો નહિ ત્યાં સુધી તમારી ફરજ અદા કરવાને ચુકો ના, અને મરદોની ઉપર આધાર રાખી બેસી ના રહો. શું તમારામાં ઉંચી કેળવણી પામેલી સ્ત્રીઓ નથી ? શું તમે ખુદ સ્ત્રીઓ પાસે જર નથી ? કદી પણ ના કહી શકાશે નહિ. કેટલાક મરદો પોતાની આપમતલબને વાસ્તે તમોને આવી હાલતમાં રાખવાને ખુશી હશે, પણ તેવા આપમતલબીઓને ફાવવા ન દેવું તમારા હાથમાં છે. તમારી ફરજ સમજો, અને બહાદુરીથી તમારી ફરજના મેદાનમાં ઉતરો ! પ્રિય બહેનો, તમારા ધર્મ તથા દેશ તરફની ફરજ બજાવવા નિકળો બાહર, અને પ્રભુ તમને જરૂર મદદનો હાથ આપશે ! હિંદની બધી સ્ત્રીઓમાં પારસી સ્ત્રીઓ આગળ વધી છે. તેઓએ કેળવણીનો પ્રસાર આપ્યો છે, અને જોઈતી છુટ મેળવવા શક્તિવાન થઈ છે. તેઓ પોતાની પશ્ચિમ તરફની સુધરેલી બેહેનોને પગલે ચાલે છે, આગળા વહેમો છોડ્યા છે, મતલબી પુરખોની બદીમાંથી થોડી મુક્તિ પામ્યાં છે, અને અજ્ઞાનના અધિકારમાંથી જ્ઞાનની રોશનીમાં આવ્યાં છે. એક અરધી સદી અથવા તો તેની આગળના વખતમાં પારસી સ્ત્રીમાં અત્યંત વહેમો જડ થાલી બેઠા હતા. જ્યારે પારસીઓએ ધરાન વતન છોડ્યું ત્યારે હિંદુઓના આશરા તળે રહ્યા હતા, અને લાંબો વખત

હિંદુઓ સાથે રહ્યાથી તથા આસ્તે આસ્તે કેટલાક દુષ્ટ હિંદુ બ્રાહ્મણોના સમાગમમાં આવ્યાથી તેઓએ તેઓના કટંગા રીવાજ અને દુર્ગુણો હાથ ધર્યા. ભોગ આપવા, જાંતર મંતર કરવા, જે છોકરાં ન થાય તો કમકમાટ ઉપજાવે તેવી માનતાઓ લેવી, વિગેરે કેટલાક વહેમો હજી લગી થોડી સુરત અને ખીન્ન ગામેની પારસી સ્ત્રીઓમાં ચાલુ છે. પારસીઓની પવિત્ર ક્રિયામાં પણ એમજ ઢોંગ અને વહેમોનો પ્રવેશ થયો છે. દૂરવંદી રાહપર ચાલવા લાગ્યા અને કેટલેક ઠેકાણે તો જનાનાનો રીવાજ પણ હતો, અને પારસી ઘેરાંઓ જવલેજ ફરવા જતાં હતાં. પોતાના ભરથાર અથવા કોઈ મરદ સાથે તો જવલેજ બહાર માલમ પડતાં હતાં. હવે એવા વહેમો અને દૂરવંદી રીવાજો કેળવણીના પ્રસારથી અને સદ્ગુણી જાહેર પુરૂષો શેઠો સોરાબજી બંગાલી, ખરશેદજી ફરદુનજી, ફરામજી કાવસજી બનાજી, કેબશર કાચરાજી, હિંદના દાદા દાદાભાઈ નવરોજી વિગેરેની અથાગ મહેનતથી, અને વળી પારસી જાહેર છાપાઓ: રાસ્ત ગોશ્તાર, મુંબઈ સમાચાર, જામે જમશેદ, સાંજ વર્તમાન, વિગેરેનાં પણ કેટલાંક ઉમદા લખાણોથી પારસી સ્ત્રીઓનાં મગઝપર સારી અસર થઈ છે. તેઓએ કટંગા રીવાજો સદાકાળના બાળી બસમ કીધા છે. ખાનખાદુર દારાશા ચીચગર રમત ગમત (ક્રીડગાર્ડન) થી પારસી છોકરીઓને કેળવણી આપે છે તેઓની કોશેશ વખાણવાલાયક છે અને આપણે ઇચ્છીએ છીએ કે એઓ પોતાની નાનાં બાળકોનેજ લાયકની આ પ્રકારની કેળવણી આપવાની રીત શેઠયાઓની મદદથી મોટા પાયાપર અને ઉંચા પ્રકારપર આવવાને શક્તિવાન થાય.

### હાલની પારસી સ્ત્રીઓની હાલત.

હાલની પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની કેળવણી અને સુધરેલી પશ્ચિમ તરફની બેહેનોને પગલે ચાલે છે એ ખરેખર ખુશી થવા જેવું છે; પણ જોમ તેઓના સદ્ગુણોની નકલ કરે છે તેમ વળી તેઓના દુર્ગુણો પણ લે છે. પશ્ચિમ તરફની દરેક ચીજની નકલ કરતી, -પછી તે ફાયદા-કારક હોય કે નહીં હોય તોપણ-અને તેને સુધારો કહેવો એ ન છાજતું છે. સુધારો એટલે ચાલુ હાલતમાં, વિચારમાં યા રીવાજમાં એવો



ફેરફાર કરવો કે નેથી કાંઈ પણ ફાયદો હાંસલ થાય, પણ પારસી કામમાં પશ્ચિમ તરફનું તત્વ, પછી તે સુધારા ગમ ખેંચતું હોય या બગાડા ગમ તેનો ખ્યાલ જરાએ કીધા વિના—ઘણું આમેજ થતું જાય છે, જે દિલગીરી બનું છે. સુધારાના મોજા આપણા પુરાણા સદ્ગુણોને કિનારાગમ ફેંકી દે છે, એ દિલગીરીની વાત છે; માટે કયા પુરાણા સદ્ગુણો આપણામાંથી ફેંકી દેવામાં આવ્યા છે અને કયા દુર્ગુણોનો પ્રવેશ થયો છે તેની ઉપર પારસી બહોનોનું જ્ઞાન ધ્યાન ખેંચવું અગત્યનું છે.

પારસી સ્ત્રીઓનું પુરાણા વખતનું ધર્મ ઉપરનું ચકીન અને ઝતુન હતું તે જતું રહ્યું છે, અને તેમાં તેઓનો વાંક નથી પણ કેટલાક કેળવણી આપનારાઓનો છે. કેટલીક શાળાઓમાં ધર્મની કેળવણી મુદ્દલ અપાતી નથી અને અંગ્રેજ સ્કૂલોમાં છોડીઓને મુક્યાથી ત્યાં અંગ્રેજ ધર્મ શિખે છે, અને આપણા ધર્મનું જ્ઞાન ન હોવાથી કુદરતી રીતે ખ્રીસ્તી ધર્મપર તેઓનું ધ્યાન ખેંચાય છે અને આપણા ધર્મ ઉપર અભાવ છુટે છે. આવી સ્ત્રીઓના બચ્ચાં પણ અધર્મી પેદા થાય તેમાં સંદેહ નથી; માટે દરેક કન્યાશાળામાં ધર્મની કેળવણી હમણાં અપાય છે તે કરતાં વધુ સારી અને અસરકારક રીતે આપવીજ જોઈએ.

અગાઉની પારસી સ્ત્રીઓનો બાંધો મજબુત હતો પણ હાલમાં તેમ નથી. તેનું કારણ એ કે અગાઉ ધરતું કામકાજ કરવાથી શરીરને કસરત મળતી અને શરીરનું બંધારણ બહુ મજબુત રહેતું હતું; પણ હાલ આખો વખત અભ્યાસ કરવાથી, ધરતું કામ કરવાનો અભાવ આવ્યાથી, અંગની કસરતની જરૂરિયાત ન સમજવાથી, તંદરૈસ્તીને ન છાજતા પોષાકો પહેરવાથી, ધર્મ અને નીતિની કેળવણી ન મળવાથી અને કેટલીક કચરા જેવી પ્યારની અંગ્રેજીપરથી તરબુતો કીધેલી વાર્તા વાંચ્યાથી (જે વાર્તાઓ આપણા સંસારના બંધારણને અનુસરતી ન હોવાથી,) ઘણી છુપી બદીઓ કે જે શરીરને તાવી નાંખી બંધકાર દરદોષર લાવી મુકે, તેવા દુર્ગુણો પેદા થયા છે. અફસોસ! આપણી કામના ખીલતાં શુલાઓ, પુખ્તાઈ અને ખુબસુરતી દેખાડે તેની અગાઉ કરમાઈ જાય છે. એ કયો સડો છે તેનું આગળ આવતા વિષયોમાં પુરતી રીતે વિવેચન કરવામાં આવશે. હાલ તો ટુંકમાંજ તપાસ્યે.

ખીજી ખરાબીઓમાં ફેશનની શીશ્યારી દિનપર દિન વધતી ચાલી છે. એ બદી પશ્ચિમ તરફની બાનુઓનાં કઢંગા પોષાકોની નકલ કરવાથી પેદા થઈ છે. કૌરસેટો પહેરવા માંડ્યા છે કે જે કૌરસેટોને માટે તે તરફના દાક્ટરો ખુબ જુમબેસ મચાવી રહ્યા છે. કૌરસેટ અને ટાઇટ પટાઓ તાંદ્રેસ્તીને ખરાબ કરી નાખે છે એમ બરસેદાર ચોપાનિયામાં અને ચોપડીઓમાં લખાણો ચલા માંડ્યાં છે. દાક્ટરો એમ જણાવે છે કે કૌરસેટો પહેરવાથી ફેફસાં દરદી થાય છે અને ખાંસ અને છાતીનાં દરદા લાગુ પડે છે. ટાઇટ પટા પહેરવાથી બદહજમી, માસિક માંદગી અને ગર્ભસ્થાનના દરદા ઉત્પન્ન થાય છે અને લોહી છુટથી નહિ ફરવાથી લોહી પણ બગડી જાય છે. કેટલીક વખત હીસતીયાં પણ લાગુ પડે છે. એ વિષે વધારે વિવેચન પોષાકના વિષયમાં કરવામાં આવશે. વળી હાલની છોકરીઓમાં પતલી કમર દેખાડવાનું ઘણું ચેટક લાગ્યું છે તેથી ટાઇટ પટા પહેરે છે. એ ટાઇટ પટાથી પેટનાં સાંચાકાંમ તદ્દન બગડી જાય છે. હાલનો જાણીતો રસ્ટમ પહેલવાન “સેન્ડો” પણ, કૌરસેટ અને પટાની વિરુદ્ધ એમજ મત આપે છે. તે કહે છે કે “જે સ્ત્રીઓએ પાતલી કમર અને મજબુત બાંધો દેખાડવો હોય તો કસરત કરવી.” જે સ્ત્રીઓ કસરત કરે છે તેઓની કમર પાતલી હોય છે, કારણુ કસરત કર્યાથી કમરમાંની ચરબી તવાઈ જાય છે અને તેથી કમર પાતલી થઈ જાય છે. જે કસરત ન કરાય તો ચરબી પેદા થાય છે અને આંગ ડુગી બ્રષ “જીલુ ગોરાણી” ના જેવું થઈ ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. હાલની સ્ત્રીને ધરતું કામ કરવાની સુગ પેદા થઈ છે અને પોષાકમાં એટલી તો ખરચાણ થઈ છે કે સાધારણ પૈસાના કમાઉ જીવાનિયાઓ પરણવાને સાદ ના પાડે છે. તેઓનું પણ બોલવું વાજખી લાગે છે. હાલના વખતમાં ભેગું કસી, તત તાવી એક છોકરો ખી.એ. થાય છે તો ભાગ્યે ચાલીસ રૂપિયા કમાવાને શક્તિવાન થાય છે; એવા કંગાળ વખતમાં આવી ખરચાણ અને સીકલી છોકરીઓ સાથે પરણે એટલે બાપડો કરજના બોજ તળે કચડાય અને નાણુક બાંધાનો હોય તો પોંદતો થઈ જાય છે. આવા સમજોથી કેટલાક જીવાનિયાઓ કુમારી જીંદગી ભોગવેછે અને તેમાંના ઘણાકો અનીતિના માર્ગોમાં ફસી પડેછે.

સ્ત્રીઓએ પહેરવા ઓઢવામાં અતેડ કાપું છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓનો ખાવા પિવાનો પણ ચટાકો વધ્યા છે. જાત જાતનું ખાવા પિવા માંડ્યું છે: વેલાતી માછલીઓ, સાસો, ચટનીઓ, ખાતાં ભોર અને વળી દારૂ પણ. આવી ટેવોથી ખરચાણ થઇ તેઓ તંદરોસ્તીનો બગાડો કરે છે. નીતિ, વિવેક અને ધર્મનાં જ્ઞાનની ખોટથી તથા ફેશનની શીશ્યારી, ખાવા પિવાનો ચટાકો, અંગ કસરતની ગેરહાજરી અને ન છાજતી કેળવણીના બોજથી, પારસી સ્ત્રીઓની તંદરોસ્તી અને ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. આજે કેટલી પારસી સ્ત્રીઓ માસિક માંદગીમાં પીડાય છે! હીસતીયા, નમળી છાતી, ખહી, હાંફણ, બદ્દહજમી અને ખીલ જેવાં દરદો કેટલાં બધાં વધી ગયાં છે? દાક્ટરની દવા દારૂ તો ઘરેઘર વધી પડી છે, અને આવી દેહમાં જે પરણે તો પોતાના બરથારને ઉલટો બળાપામાં અને ખર્ચમાં નાખે! આવી સ્ત્રીઓ કેટલી વખતે પરણીને એક વર્ષમાં જન્મ આપતાં મરણ પામે છે! અને કેટલીક વખતે છોકરાં જન્મે છે તે પણ માદાં જન્મે છે અને દવા દારૂ તો ઘરમાં ચાલુ રહેછે. સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી પણ દિનપર દિન ઓછી થાય છે. અત્યંત ગરમ ખોરાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે, અને તખ્તતના બગાડને લીધે ખીસો મહોપર કુટી નિકળે છે. પારસીઓમાં હાલ કેટલી બધી સ્ત્રીઓના મહોપર ખીલ કુટી નિકળે છે, જે ખુબસુરતીને બગાડી નાખે છે. એવી ખરાબ દેહનું કારણ એટલુંજ કે કંઈ ચિજ ખાવી, કંઈ ચિજ પહેરવી, કેવી કસરત કરવી, અને કેમ નીતિમાન રહેવું, તે બાબદોની સંપૂર્ણ કેળવણી તેણીને આપવામાં આવતી નથી.

**હાલની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ ?**

હવે આપણે હાલની યુનિવર્સિટીની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે, તેના શું ગેરફાયદા છે, અને ખરી કેળવણી કેવી હોવી જોઈએ, તે પર વિચાર કર્યે. એક વિદ્વાન ઇંગ્લેન્ડ લખનાર લખે છે, “જે તમારા છોકરાને કેળવણી આપશો તો તે એક કેળવાયેલો ગ્રહસ્થ થશે; પણ જે તમારી છોકરીને કેળવશો તો એક કેળવાયેલું કુટુંબ બનાવશો.” એથી આપણને સ્પષ્ટ રીતે માલલ પડે છે કે સ્ત્રી કેળવણી કેટલી અગત્યની છે. છોકરાં ઉછેરવાની,

છોકરાંને કેળવણી આપવાની, તેઓને નીતિ તથા ધર્મનો બોધ આપવાની, બિમારની માવજત કરવાની, કરકસરથી, શાંતિથી, શોભાયમાન રીતે અને સફાઈ સુધડાઈથી ઘર સાચવવાની કુદરતે સ્ત્રીઓને માથે પવિત્ર દરજ્જા નાખી છે. શું હાલની યુનિવર્સિટીની કેળવણી આ બધી બાબતો શિખવે છે ? તેણી તો છોકરાઓને અને છોકરીઓને એકજ ઢબની કઠંગી કેળવણી આપે છે, જાણે છોકરીએ ઘર ન ચલાવવું હોય, પોતાના ઘરનું અને છોકરાંનું કામ ન કરવું હોય, અને છોકરાઓની માફકજ જીંદગી ગુજારવી હોય, તે પ્રમાણે કેળવણી આપે છે. એક 'બી. એ.' કે 'એમ. એ.' થયેલી છોકરીને એ દિવસ ઘર ચલાવવા કહો, પોતાનો છોકરો અથવા વાહલો ભરથાર સીક હોય તો તેઓની માવજત કરવા કહો, અને જીવો કે તેણી કેવી ગભરાઈ જાય છે અને કેવી અજ્ઞાન દેખાય છે ? ન જાણે તેવી દવા અને ખોરાક આપશે અને સીક માણસને શાંતિ આપવાને બદલે કાયર કાયર કરી નાખશે, કારણ તેણીને જરૂર જોગી કેળવણી આપવામાં આવતી નથી. એક નાનું છોકરું જન્મે કે તેની કેવી માવજત કરવી જોઈએ, તે નાનુક બાળકની કેવી સંભાળ લેવી જોઈએ, તેને શું ખોરાક આપવો જોઈએ, તે સઘળું હાલની કેળવણી શિખવતી નથી, અને તેથી કેવાં ભયંકર પરિણામો નિપજે છે ? કેટલાં બચ્ચાં દર વર્ષે જોઈતી માવજત ન થવાથી મરણ પામે છે, અથવા તો જન્મનાં રદ થઈ જાય છે ? જો બાળપણમાં જોઈતી સંભાળ ન મળી હોય અને જોઈતો ખોરાક ન આપ્યો હોય તો તે બચ્ચાંઓ આખો જન્મભરો નબળાઈ અને દરદોથી પીડાતાં રહે છે, જેને માટે જવાબદાર તેની અજ્ઞાન માતા છે. માસિક માંદગીની સંભાળ અને હમેશ રહે તે વખતે શું સંભાળ રાખવી તેનું પણ જ્ઞાન સ્ત્રીઓને આપવાનું જરૂરનું છે. પણ યુનિવર્સિટીની ઉંચાંમાં ઉંચી પદવી મેળવવાને પાંચ પાંચ અને સાત સાત વર્ષ સુધી ભેગું ધસી નાખો, આંખો નબળી કરી નાંખો, તન તારી નાખો, સખત મહેનત કરો, અને તેનું પરિણામ શું આવે ? એક સ્ત્રી તરીકેનું કેવળ અજ્ઞાનપણું. આવી કહેવાતી ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પામેલો સ્ત્રીને શા આધારે કેળવણી પામેલી સ્ત્રી કહી શકો ? કદાચ તમે કેળવાયેલું માનવી તરીકે તેને ગણી શકો, પણ

સ્ત્રી તરીકે તો તેણી કેવળ અજ્ઞાન છે. અને તેથી તે બિચારી આટલી મહેનત અને ઝેહમત ઉઠાવ્યાં છતાં, એક અજ્ઞાન સ્ત્રી તરીકેજ રહે છે. એ સઘળી કસુર યુનિવરસિટીની ખીનજરૂરી કેળવણીનો છે.

મરદ અને સ્ત્રીઓનો તફાવત કુદરતે સ્પષ્ટ રીતે દેખાડી આપ્યો છે. જો કોઈ કેળવાયેલી નજરે સ્ત્રીનું શરીર તપાસે તો તેણીને કુદરતમાં શું કામ મુખ્ય બળવાનું છે તે તરત માલમ પડે. મરદનું શરીર અને તેનો બાંધો જીદાન પ્રકારનો જીદાન કાર્યને વાસ્તે બનાવેલો દેખાય છે. સ્ત્રીઓનો બાંધો અને શરીરના અવયવો તપાસવાથી માલમ પડે છે કે તેણીનું મરદથી જીદું જ કર્તવ્ય છે; મરદે કમાવું અને બાયડીએ ધર ચલાવવાનું છે. મરદ આખો દાહડો ધરની બહાર પોતાના કામે જાય છે, ત્યારે આખો દાહડો સ્ત્રી પોતાનાં ધરનો કારભાર કરે છે, છોકરાં સંભાળે છે, છોકરાંને દૂધ આપે છે, છોકરાંને નવ માસ પોતાના પેટમાં રાખે છે, અને સારો દિવસ ધરની દેખરેખ રાખે છે. ત્યારે શું તેણીને તે વખત યુનિવરસિટીએ શિખવેલી Euclid, Higher Algebra, Trigonometry, Second Language કામ લાગશે? જ્યારે તેણીનું વાહાલું બચું દુઃખથી પિડાતું હોય, અથવા તો તેણીનો ખ્યારો ભરથાર માંદગીથી ટવળતો હોય, કે જેઓને ખાતર તેણી પોતાનાં મુખનો દરેક ભોગ આપવાને તૈયાર હોવી જોઈએ, એવા વખતે જ્યારે દાક્ટરને આવતાં વાર લાગે અને જીવ સટોસટ હોય, ત્યારે એક કહેવાતી “યુનિવરસિટીની ઉંચી કેળવણી પામેલી” સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે, તેનો ખ્યાલ વિચાર કરવાથી તુરત આવશે. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓને દાક્ટર આવે તે અગાઉના ઉપાયો જાણવા જોઈએ, જેનું કે એક સ્ત્રીનું છોકરું પડી જાય અને વાગ્યાથી લોહી એકેદમ વેહેતું હોય; હવે જો તે સ્ત્રી લોહી બંધ કરતાં ન જાણતી હોય તો દાક્ટર આવે તે પહેલાં અતિ લોહી વહેવાથી તે છોકરું અથવા તો તેણીનું બહાલું સગું મરણ પામે, અથવા તો કોઈએ ભૂલમાં ઝેરી વસ્તુ ખાધી અને જો સ્ત્રી ઉપાય ન જાણતી હોય તો ખરેખર ભંયકર પરિણામ આવે છે, અને તે દરદી દાક્ટર આવે તે અગાઉ મરણ પામે છે. આવી રીતે એક સ્ત્રી અજ્ઞાનપણાંને લીધે પોતાના બહાલાંનો જીવ બચાવવાને કોલેજની ચઢતી પરીક્ષાઓ પસાર કર્યા

છતાં અશકત રહે છે. એટલુંજ નહિ, પણ એક સ્ત્રીને હમેલ હોય છે ત્યારે શું પહરેજગારી રાખવી અને કેવી રીતે તંદરોસ્તીની સંભાળ લેવી તે સર્વે તેણીને શિખવવામાં આવ્યું ન હોય તો દુઃખદાયક પરિણામ આવે છે. કેટલી સ્ત્રીઓ આવી રીતે અજ્ઞાન હોવાથી પોતાની તેમજ પોતાના ફરજદારી તંદરોસ્તી જોખમમાં લાવે છે અને રંગમાં ભંગ કરતી માલમ પડે છે ! એ સઘળાનું કારણ સ્ત્રીઓને જરૂરિયાતની કેળવણી ન આપવાનું છે.

વળી હાલની યુનિવર્સિટીની કેળવણીમાં સંધ્યકાળનો મુદ્દલ ખ્યાલ સ્ત્રીઓને આપવામાં આવતો નથી, તેથી કેવી રીતે સંધ્યુ, કેવી રીતે સંધેલું બરોબર ચડે, અથવા સંધવામાં અનાજ અને તરકારીના શક્તિ આપે તેવા ભાગો કેવી રીતે રાખવામાં આવે છે અથવા કાઢી નખાય છે તેવી બાબતોનો પણ ખ્યાલ આપવામાં આવતો નથી. Owen Meredith, (ઓવન-મેરેદીથ) નામનો વિદ્વાન, સંધનકળા બાબે નિચે પ્રમાણે કહે છે:—

“ We may live without poetry, music and art,  
We may live without conscience, and live without  
heart,  
We may live without friends; we may live without  
books,  
But civilized man cannot live without cooks.  
He may live without hope, what is hope but deceiving?  
He may live without love, what is passion but pining?  
But where is the man that can live without dining ?

“ આપણે કવિતા, ગાયન અને હુન્નર વગર જીવી શક્યે; આપણે અંતઃકરણ વગર જીવી શક્યે અને રૂઢ્ય વગર જીવી શક્યે; આપણે દોસ્ત વગર જીવ્યે; આપણે ચોપડી વગર જીવ્યે; પણ શું સુધરેલો માણસ બાવરચી વગર જીવી શકે ? તે આશા વગર જીવે; આશા એક જાતની કઠામ નહિ તો શું ? તે ખ્યાર વગર જીવે, જુસસો એ પણ પથ્થાતાપ નહિ તો શું ? પણ તે માણસ ક્યાં છે કે જે ખાધા વગર જીવી શકે ! ”

ગરિબ અથવા તવંગર દરેક સ્ત્રીને રાંધન કળા જાણવી જરૂરની છે. કારણ જે કદી તેણી તવંગર હોય તો તેણીનો ખાવરચી, ખાણું સારી પકાવે છે કે નહિ તે તેણી કેમ જાણે? અથવા આટલાં રાંધવામાં મસાલો કેટલો જોઈશે, ઘી કેટલું જોઈશે, કેટલાં લાકડાં બળશે, તે સઘળો હિસાબ જે તેણી રાંધી જાણતી ન હોય તો કેવી રીતે રાખી શકે? આવા અજ્ઞાનપણાંથી ખાવરચીઓ જેમ ગમે તેમ અનાજ અથવા મસાલો ચોરી કરી જાય તેમાં નવાઈ નથી. કેટલીક વખતે એમ પણ બને છે કે ખાવરચીને મનમાં ફાંટો આવ્યો કે તે એકદમ ચાકરી છોડીને આવ્યો જાય છે. એવે વખતે ઘરમાં રાંધવાની કેવી આપદા પડે છે. કેહેવાતી કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને રાંધતાં તો આવડે નહિ એટલે પુરી હાડમારી પડે; અથવા જ્યારે તેણીનાં ઘરમાં કોઈ સીક હોય તે વખતે સીક માણસનો ખોરાક પકાવતાં કેટલીક વખતે ખાવરચીને આવડતો નથી, અથવા કાંઈ નવી જતનો વેલાતી ખોરાક આપવો પડે તે પણ ખાવરચીને આવડે નહિ એટલે પુરી દુરદશા થાય છે. ક્યે બાહેર ગામ જવું હોય અને ત્યાં ખાવરચી સીક પડી જાય તો પછી કેવી વેદના પડે? ખાવરચી ખોરાકનો અભ્યાસ ન કરવાથી રાંધતાં શું કાઢી નાખવું અને શું રાખવું તે પણ ન જાણે. જેવું કે ઘઉં રાંધવા હોય તો તેનું થુલું કાઢી નાખે છે તે પણ ખોટું છે. આવી રીતનું અજ્ઞાનપણું જે કે એક સ્ત્રી કેળવાયલી હોય છે તેને પણ ખમવું પડે છે અને તેની તે વખતની કેવી હાડમારી હોય છે તે નિયલા જાણીતી જેન કારલાઈલના અનુભવ (Jane Carlyle's Account) પરથી ખબર પડશે. તેણી પોતાને વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે:—

“હું એકપુરી હોવાથી અને ઘણા લાડમાં ઉછેરવામાં આવ્યાથી હું ઉપયોગી જ્ઞાનથી મુક્ત ખીનવાકેફ હતી. હું લૅટીન ભાષાની એક વિદ્યાર્થી છું અને ગણીત શાસ્ત્રનું સાફ જ્ઞાન ધરાઉં છું. પણ નિયલા અજ્ઞ જોવા બનાવથી મને રાંધન કળા શિખવાની ફરજ પડી. મારા ભરથારની પાચન શક્તિ ઓછી હોવાથી, અને અમારી રહેવાની જગા વેરાન જેવી હોવાથી કોઈ ચાકરો સારી રીતે રહી શકતા ન હતા, અને હું

વારંવાર મુશકેલીમાં આવી પડતી હતી, તેથી મેં કોબેટની ‘કોટેજ ઇકોનોમી’ નામની રાંધણકુળાની ચોપડી મંગાવી. પણ અમીર કેમ ચડવું, અને કર્મના તાપની બરોબર અબર ન હોવાથી એવું બન્યું કે જ્યારે મારે દોલિયા પર જવું હતું તે વખતે મારે પાંક ઉપસી આવ્યું. તે વેરાન જગામાં હું એકલીજ માણસ હતી કે જે મધરાત્ર સુધી સુતી ન હતી. એક વાગ્યો ! પછી બે વાગ્યા ! ! અને ત્રણ વાગ્યા ! ! ! અને હજી લગી વેરાન જગામાં થાકથી આખું શરીર દુખતું છતાં બેસી રહેવું પડ્યું ! મારી હિનપસ્તી ભરેલી સ્થિતિથી મારે અંતઃકરણ દુઃખતું હતું. હું કે જેને આટલા લાડમાં ઉધારવામાં આવી હતી અને મનની કેળવણી શિવાય કાંઈ પણ કામ કોઈ દિવસે કરવું પડ્યું ન હતું, તેને એક રોટલો બનાવાને ખાતર મોડી રાત બેસવું પડે, અને વળી તેથી એક રોટલાને ખાતર ! આવા વિચારથી હું ગાંડી જેવી થઈ ગઈ અને આખરે મારી ટેબલ પર હાથ નાંખી ડચકાં ખાઈ રડવા લાગી ! ”

આ બનાવ ઉપરથી આપણને ખ્યાલ આવે છે કે, એક સ્ત્રીએ રાંધણ કુળા શિખવી કેટલી જરૂરની છે.

વળી કયો ખોરાક વધારે શક્તિ આપે છે, કયો ખોરાક બદ્દજમી પેદા કરે છે, કયો ખોરાક તંદરોસ્તીને નુકસાનકારક છે, કયો ખોરાક નાના બચ્ચાને આપવો, કયો ખોરાક અબ્યાસ કરતાં બચ્ચાંઓને આપવો, કયો ખોરાક ખાધાથી હવસો અને જીરૂસા ઉત્પન્ન થાય છે, કયો ખોરાક ગરમીની દેહવાબાને વધારે માફક આવે છે, કયો ખોરાક કોઈ બગડેલાં માણસને વાસ્તે જરૂરનો છે, તેનો અબ્યાસ કરવો અવશ્યનો છે. એવા ખોરાકને માટે આપણે ખોરાકના વિષયમાં પુરતી રીતે વિવેચન કરશું. જે કોઈ છોકરાને બદ્દજમી થતી હોય અથવા તે પાચનશક્તિ તદ્દન નબળી હોય તો તેને કેવો ખોરાક આપવો તે જાણવું ધણું જરૂરનું છે, કે તેવી સંભાળ લેવાથી પોતાના છોકરાનું દરદ જલદી સાફ કરવાનું બની આવે. પણ તેની માતાનાં અજ્ઞાનપણાંથી વારંવાર પાચન થવાને કંઈજ ને ખોરાક હોય છે તે મળ્યાથી ઉલટું તે હેરાન થાય છે. આવી



રીતે માનાં અજ્ઞાનપણાંથી નિર્દોષ બચ્યાંને જન્મતું દુઃખી થવું પડે છે. ડાક્ટરો વારંવાર કહે છે કે ધણાં ખરાં દરદો ખાધા પિધાથી થાય છે. એક દાખલો લખ્યે: એક માણસને ચોક્કસ દરદ થયું હતું અને તે ડાક્ટરોએ સાફ કર્યું હતું. સાફ થયા બાદ તુરતજ તેની વરસમાંક પડી કે તેના ધરમાં ધામધુમ ચાલી રહી હતી. હવે તેની મહોરદારે અણુજાણુપણાંમાં શુકનને ખાતર તેના વાહલા ભરથારના મ્હોંમાં દહી અને સાકર મુકી. તરતજ પેલા દરદીને ઝેર ચડી ગયું અને ડાક્ટરે તેની જીવવાની આશા છોડી દીધી, કારણ તેનાં દરદ પર આવી વસ્તુ એક ઝેર મિસાલ હતી, અને તે બાપડો પોતાની બહાલી મહોરદારને હાથે દરદથી સાજો થયા પછી મરણ પામ્યો. કેવો રંગમાં ભંગ થઇ ગયો ? એવા એવા દાખલાઓ આપણે વારંવાર જોઇએ છિયે કે સ્ત્રીઓ પોતાનાં અજ્ઞાનપણાંથી પોતાના બહાલાં ખોઇ બેસે છે. જ્યારે એવી બાબતથી અજ્ઞાન રહેવામાં જનની ખરાબી હોય તો પછી આવી બાબતોને અભ્યાસ કરવો કે Euclid ને Algebra શિખવી ? અગ્રેજી શિખ્યા છતાં એવી બાબતથી અજ્ઞાન રહેવાથી કેવો રંગમાં ભંગ થાય છે ? ધરમાં સુધડાઇ સશઈ, હવાની આવજીવ, ઉડતા રોમની વખતે જોઇતી તકેદારી, સુવાના ઓરડાની જોઇતી સ્વચ્છતા એવી બાબતો સ્ત્રીને શિખવવાની ખાસ જરૂર છે. જો આપણી સ્ત્રીઓને એ બાબતોનું પુરતું જ્ઞાન આપવામાં અવ્યવસ્થિતે તો આપણા દેશમાં મરકી આટલું ભયંકર રૂપ ધારણ કરતે નહિ, દેશની સફાઇ સુધડાઇ વધતે અને લોકોમાં મોતનું પ્રમાણ જરૂર ઓછું થતે.

કેટલીક વખતે એક છોકરાને એક જાતનો રોગ લાગ્યું પડે છે અને જો બિનજાં બચ્ચાંની સંભાળ બરાબર રાખી ન હોય તો તે રોગ ધરમાં બિનજાંઓ ઉપર પણ મલમો કરે છે: દાખલા તરીકે એક બચ્ચાંને ખડીનો રોગ અથવા કાંઈ પ્રકારની ઝેરી તાવ લાગ્યું પડી હોય અને તેના પક્ષાંખ પર બિનજાંને સુવા દેવામાં આવે તો તેને પણ તે રોગ લાગ્યું પડે છે. કારણ તે રોગનાં જંતુ બીજાનામાં અને માકડમાં હોય છે. તે પક્ષાંખના માકડ જો બિનજાંને કરડે તો આ રોગ બિનજાં તંદરોસ્ત માણસને જરૂર થાય છે;

અથવા તો ભૂલમાં તેના વાસણમાં ખાય, તેના કપડાં પહેરે, તેના દમ બિજનાં દમમાં બાય, અથવા તો ઠાંસતાં થુક ઉડે તોપણ એવુંજ ગંભીર પરિણામ આવે છે. ધરતું ફરનીયર કેમ સાફ રાખવું અને બગડી ગયું હોય તો તેની ઉપર કેમ વારનીશ લગાડવું એ પણ જાણવું અગત્યનું છે. દર વખત કેટલાંક ગરિબ ધરમાં ખર્ચ કરવો બની શકતો નથી તેથી ગરિબનું ધર હાલ હવાલ લાગે છે. પણ જે એક ગરિબ કુટુંબની સ્ત્રી ધરના ફરનીયરને કેમ સાફ રાખવું, કેમ પોષીશ લગાડવું તે જાણે તો ધર પણ શોભાયમાન દેખાય અને વળી ખર્ચ પણ ઓછો થાય.

સ્ત્રીઓને સીવવા ભરવાના કામની પણ એવીજ જરૂર માલમ પડે છે, ધરમાં પાટલુન, ડગલા, બદન એક સ્ત્રીએ સીવી જાણવું જોઈયે, કારણ હમણું દરજીઓનો ભાવ બહુ વધી ગયો છે. “સોના કરતાં ધડામણ મોંધું” તેમ કપડું ઓછી કિંમતનું હોય છે તે કરતાં સિલાઈ જાસ્તી થાય છે. તો જે સીવવાનું શિખવ્યું હોય તો ગરિબોનાં ધરમાં કર કસર સારી રહે અને વળી જે કોઈ સ્ત્રીનું સમું વાહલુ તેને પાલનાર ન હોય તો પોતાનું સીવવા ભરવાથી સારી રીતે મુજરાન કરી શકે.

જે બધાં કરતાં સારવાર કેમ કરવી, તેનું જ્ઞાન તો બાણજ અચત્યનું છે જેમ આપણે ઉપર દરજ્જાની ગયા છિયે. સીવવા ભરવામાં રાંધવામાં ધરને સાફ સુદ રાખવામાં, સારવાર કરવાના કામમાંજ સ્ત્રીનો જનમારો કાઢડવો એ મરદ જાતનું આપમતલખીપણું દેખાડી આપે છે. સ્ત્રી જાતિને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પણ આપવીજ જોઈયે. મોટાં મોટાં અંગ્રેજ સાહીત્ય તેણીને શિખવવાં જોઈયે કે જેથી તેણીના વિચારો સુધરે અને મગઝની વિચાર કરવાની શક્તિ પણ ખીલે. તેણીઓને જાહેર સભાઓમાં અને હીલચાલોમાં ભાગ લેતાં શિખવવું જોઈયે કે જાહેર મીટીંગોની વખતે પોતે પણ છટાથી બોલી શકે. મરદોજ બોલે અને સ્ત્રીઓ જોયા કરે એ જંગલી રીવાજની નિશાની છે; પણ સ્ત્રીઓનો જ્યાં પણ સવાલ આવે ત્યાં સ્ત્રીઓ બહાદુરીથી બોલી અને લખાણ કરી શકે એવી બનાવવી જોઈયે, અને જ્યાં સ્ત્રીનો સવાલ આવે ત્યારે તેણી મરદો ઉપરજ આધાર રાખી એસી ન રહે પણ પોતે પોતાના સવાલ સારી રીતે દર્શાવે, અને સરકાર

દરબારમાં તકરાર ચલાવી શકે, એવી રીતની મગઝની કેળવણી સ્ત્રીને આપવી એ હિંદનાં દેશઅભિમાની બેટાઓની અમન ફરજ છે.

હાલની કેળવણીના ગેરફાયદા આપણે પુરતી રીતે જોયા છે. હાલની સ્ત્રી કેળવણીને વિષે બધે તકરારો ચાલી રહી છે. સ્ત્રીઓને મરદની કેળવણી આપવી, એ સ્ત્રીનો યુવદં અને પવિત્ર મરતભો સ્ત્રી જાતિ પાસથી છીનવી લીધેલો કહેવાય; પણ કેટલાઓ એમ સવાલ પુછે છે કે કેળવણી વળી સ્ત્રીને મરદની જુદી હોય કે? કેળવણી એટલે સ્ત્રી અને મરદે અભ્યાસ કરી પોતાનું મન તેજ બનાવવું. તો પણ એ તકરાર ઉડો વિચાર કરવાથી માલમ પડશે કે ટકી શકે એવી નથી, કારણ કેળવણીમાં માણસોએ પોતાથી ફરજો કેમ અદા કરવી તેનો પણ સમાવેશ છે. જે હાલની કેળવણી સ્ત્રીઓને આપ્યે છિયે તો તેણી પોતાની સ્ત્રી તરીકેની ફરજો, પોતાના ધરબાર તરફ, પોતાના ફરજદો તરફ, અને પોતાના તરફ બાળવી શકે તેમ નથી, કારણ તેણીને એ બાબદોનો અભ્યાસ કરવાની તક મળી નથી. ઉલટું હાલના ધોરણ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતાં તેણીનું શરીર તવાષ્ઠ જાય છે, તેણીને ચશ્મા લેવા પડે છે, અને મગઝ શક્તિની ઉપર બહુ બોળે પડવાથી ઉલટું મગઝ દોદર થઈ જાય છે. આટલા ભોગ આપ્યા છતાં તેણી સ્ત્રી તરીકેની પોતાની ફરજનાં જ્ઞાનથી બીન વાકેફ રહે છે. જ્યારે છોકરાઓ અભ્યાસનો બોળે ખમી શકતા નથી ત્યારે છોકરીઓ કે જે શક્તિમાં સાધારણ રીતે નબલી હોય છે તેઓ કેમ ખમી શકે?

હમણાંની છોકરીઓને મેટ્રીક પાસ કરવા અને કૉલેજમાં જવાનો અભખરો હોય છે, અને ફક્ત એવીજ નેમથી રાતના બારબાર વાગા સુધી અભ્યાસ કરી શરીરનો અને યુગસુરતીનો નાશ કરે છે. તેણીને ચશ્મા પહેરવા પડે છે, ગાંઠોમાં ખાડા પડે છે, છાતી નબળી થઈ જઈ મરદના જેવી દેખાય છે, તેણીનું શરીર રોગી અને તવાષ્ઠ ગયલું માલમ પડે છે, અને એક દોસ્ત કહેતો હતો તેમ ‘સુદી આંબોસી’ જેવી તેઓ થઈ જાય છે. એક તાજ કરી કેવી ભરેલી અને ઘટમઘટ દેખાય છે? પણ તેની આંબોસી બનાવી હોય તો કેવી દેખાવમાં એખીયલ લાગે છે? તેમજ એક છોકરી અભ્યાસની અગાઉ કેવી ખીલે છે? પણ અભ્યાસના બોળ તળે

તેણી 'આંખોસી' જેવી થઈ જાય છે. આવી છોકરીઓ પરણેલી જીંદગીનો બોજો કેમ ઉંચકી શકે? તેણીઓનાં છોકરાં કેવાં જન્મે? કેટલીઓને કુંવારી જીંદગીમાં આવા અભ્યાસથી દવાના ખાટલા પીવા પડે છે, ત્યારે પરણેલી જીંદગીમાં તેઓનું શું થાય? તેના બરથારને તેણીની કાચના વાસણની માફક વારંવાર સંભાળ રાખવી પડે. તે બિચારો ચાકરીથી થાકેલો આવે ને ઘરે આવી કંઠંગી રીતે શિખેલી સ્ત્રીની માવજત કરે. તે દાક્ટરના અને દવાના પૈસા આપતો મરવા પડે અને કરજદાર થાય. બધી રીતે આવા બીન જરૂરી અભ્યાસના બોજન તળે શિખેલી સ્ત્રી એક મહોરદાર અને માતા તરીકેનું ખર્ચ સુખ ભોગવવાને પોતાની દેહથી અને અજ્ઞાનથી બેનસીબ થાય છે. આવી રીતની કેળવણીથી સ્ત્રીઓ પોતાનો સ્ત્રી તરીકેનો મોભો ખોઈ દે છે. હાલનો જમાનો એવો આવ્યો છે કે સ્ત્રી મરદની સાથે હરીફાઈમાં ઉતરે છે અને જે મરદ કરે તે સ્ત્રીઓથી કાં નહિ થાય એમ બતાવવા તેઓ મગર થાય છે. આપણે કયું કયું કે સ્ત્રીઓ મરદના જેટલી તનની અને મનની શક્તિ ધરાવે છે, કારણ પશ્ચિમ તરફની સ્ત્રી કાબેલ કસરતખાજ અને લેખક છે એમ આપણે જોઈએ છીએ. પણ એમ હરીફાઈ કરી, સ્ત્રીઓ, પહેલેથી એમ ના બતાવે કે અમારો દરજ્જો જો મરદ સાથે હરીફાઈ ન થાય તો હલકો રહે. જેમ પેલી Mrs. Swynie દર્શાવે છે તેમ, તમારો દરજ્જો તમામ કુદરતમાં ખુલ્લું છે પણ એ ખુલ્લું મરતબો કાંઈ મરદોની સાથે હરીફાઈ કરવામાં નથી સમાયો, પણ ખુદ તમારી સ્ત્રી તરીકેની ફરજો બજાવવામાં છે. મરદના જેવી કેળવણી લેવામાં કાંઈ તમારો દરજ્જો ખુલ્લું રહેતો નથી, પણ ઉલટો તમારો દરજ્જો છોડી દેવો પડે છે. હરેક ચીજમાં તમે મરદ સાથે હરીફાઈ કરશો, અને મરદના જેવાં મિકળશો અને મરદની બરોબરી છો એમ સાબેત કરી આપશો, પણ શું તમે કુદરતે આપેલું શરીર અને તેવાં શરીરથી ઉત્પન્ન થતા તમારા કામ અને ફરજોથી ઉલટાવી નાખી શકશો? એમ કદી પણ થશે નહિ. મરદો પોતાના બચ્ચાને દૂધ આપે અથવા બચ્ચાને જન્મ આપે અને સ્ત્રીઓ મરદનાં કામો કરે એમ કદી પણ થઈ શકે? તમે મરદના સદ્ગુણોની સાથે હરીફાઈ કરો, પણ તમે તમારી કુદરતે આપેલી ફરજો બજાવવાને

ચુકો ના ! જ્યારે લેભાગુ કેળવણી તમેને તમારી ફરજ સારી રીતે બજાવવામાં મદદ કરી શકતી નથી તો સ્ત્રીઓને મોટી મોટી યુનિવર્સિટીની પરિક્ષા આપવી એ બહુ હસી કાઢવા જેવું અને પોતાના અંતઃકરણના અવાજની ઉપર મુદ્દલ ધ્યાન નહિ આપવા, અને સ્ત્રી તરીકેના મરતબાને હલકો પાડવા જેવું છે. જે કોઈ સ્ત્રી પોતાની જાતિને વફાદાર રહેવા ઇચ્છતી હોય તે સ્ત્રીએ પોતાની ફરજો બજાવવાને ન ખપ લાગે એવો અભ્યાસ કરી પોતાનું પવિત્ર શરીર, કે જે તેને ઇશ્વરે સોંપ્યું છે તે, કચડી નાખશે નહિ, પણ તેની શક્તિ એક માતા અને મહારદાર તરીકેની ફરજો અદા કરવામાં વાપરશે, અને જે ચીજ જરૂરની છે તેનું જ્ઞાન લેશે. ક્યો મરદ તમને જાહેર તખ્તા ઉપર ઉભા રહીને બાપણુ આપતાં જોઈ ખુશી થશે નહિ ? કોણ તમેને ધર્મ ગુરૂની માફક વાચને આપતાં જોઈને માનની નજરે જોશે નહિ ? કોણ તમેને સ્ત્રી જાતિના મંડળના પ્રમુખસ્થાને ખીરાજેલાં જોઈ હરખાય વગર રહેશે ? કોણ તમેને સરકાર દરબારમાં સ્ત્રી જાતિના સ્વભાવીક હકો સાચવવાને લડત કરતાં જોઈને આનંદી થશે નહિ ? ના ! કોઈ પણ એવો આપમતલખી, એવો દુરગુણી મરદ ન હશે. પણ એ સઘળા સદગુણો હાલની યુનિવર્સિટીની દમ વગરની ડીપ્તી મેળવવાથીજ આવશે એમ નથી, પણ તમારે છાજતાં જ્ઞાનથી મેળવશે ત્યારેજ એક સ્ત્રીએ એક માતા તરીકે કંઈ બાબદોનો અભ્યાસ કરવો જોઈયે તે દુકંમાં આપણે જોઈ જઈયે :—

( ૧ ) અંગ્રેજી સાહિત્યનો અભ્યાસ કરવો જોઈયે, તે માંહેલા નામીયા અંગ્રેજી અંચકર્તા અને કવિઓને વાંચવા જોઈયે ? કારણ તે સ્ત્રીઓના વિચારો સુધારશે અને આપણા દેશમાં કમકમાટ ઉપજાવે તેવા રીવાજો અને વિચારો જે હાલ જડ ધાત્રી બેઠા છે તે સુધરેલા વિચારથી અવલોકન કર્યાથી તેઓમાં શું ખરાખી છે તે ઉપર મનન કરવાને શિખવશે અને તેઓને દરેક ચિજનું કારણ અને અસરો જાણવાની ઉલટ થશે.

( ૨ ) (Domestic-economy) અથવા ઘર કેમ કર કેસરથી અને કુનેહથી ચલાવવું, તે શિખવું, અને ઘરનો કારભાર શાંતિથી ચલાવતાં શિખવું.

( ૩ ) (Sanitation) ઘેરમાં સશાષ્ટ સુધઝાષ્ટ અને હવાની આવ-  
જ કેમ રાખવી તે રસાયન શાસ્ત્રથી શિખવું જોઈએ.

( ૪ ) ( Hygienic Principles ) તનદરોસતી સાચવવાના  
કાનુનો, સુખ્ય કરી માસિક માંદગીની વખતના અને હમેલની વખતના  
જાણવાની સ્ત્રીઓને ઘણી જરૂર છે.

( ૫ ) નાનાં બચ્ચાની કેમ માવજત કરવી અને કેમ સદ્ગુણી  
બનાવવાં.

( ૬ ) ( Nursing ) બીમારની માવજત યાને નરસીંગ કેમ  
કરવું.

( ૭ ) પ્યાર અને લગ્નની બાબદ : જેવી કે સદ્ ગુણી ભરથાર કેમ  
મેળવવો અને તેનો પ્યાર સદા કેમ કાયમ રાખવો.

( ૮ ) ખોરાકનો અભ્યાસ : કયો ખોરાક તનદરોસતીને શાયદેમંદ  
છે અને જુદા જુદા માણસોએ કેવી પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઈયે ?

( ૯ ) રાંધણ કળા.

( ૧૦ ) સીવવા ભરવાનું કામ.

( ૧૧ ) ગાયન માળા : પોતાના મધુર હલકથી ઘરમાં શાંતી અને  
ખુશાલી કેમ ઉત્પન્ન કરવી.

( ૧૨ ) ઘરના ફરનીયરને સાફસુફ કેમ રાખવું.

( ૧૩ ) ચિત્ર કળા.

( ૧૪ ) પોતાના ધર્મની ફિલસુફી અને નીતિ વધારે એવું જ્ઞાન  
સંપાદન કરવું.

( ૧૫ ) જાહેર જાંદગી ગુજરવાને જોઈતી લાયકાત કેમ ઉત્પન્ન  
કરવી.

( ૧૬ ) આફતના વખતમાં વિધાનો ઉપયોગ કેમ કરવો ને તે  
વખતે પોતાનું ગુજરાન સારી રીતે કેમ ચલાવવું અને એવા વખતને  
વિષે અગાઉથી શું સાવચેતી રાખવી.

દરેક સ્ત્રીએ ઉપલી બાબદો જાણવાની ખાહેશ રાખવી જોઈયે.  
પણ બિચારી હિંદુ સ્ત્રી કેમ આ બાબદનો અભ્યાસ કરે ? તેણીને તો

બાળપણમાં પરણાવામાં આવે છે, જે રીવાજ હાનીકારક છે. ઉપલી બાબદો બાળવાથી સ્ત્રીઓ પોતાનો સ્ત્રી તરીકેનો ઉમદા દરજ્જો ભવિષ્યમાં ભોગવી શકશે. આપણી યુનિવર્સિટીએ સ્ત્રીઓને આ બાબદોમાં કેળવણી આપવી જોઈએ, કે જેથી તેઓને આપણે ખરી રીતે કેળવાયેલી સ્ત્રીઓ કહી શકાયે. ઉપલી બાબદોમાં તેઓની પરીક્ષા લેવી જોઈએ અને તેઓને તે પ્રમાણે ડીગ્રી આપવી જોઈએ. યુનિવર્સિટીએ આ બાબદો શિખવવાની પોતાની ફરજ હવે સમજવી જોઈએ, પણ તે જો પોતાની ફરજ નહિ બજાવે તો, સ્ત્રી જાતિની પોતાની ફરજ છે કે પોતે એક યુનિવર્સિટી ઉભી કરે. સરકારેજ પરીક્ષા લેવી જોઈએ એમ કાંઈ એકસ નથી, ઉલટું કહ્યું લાગે છે. આપણે પોતે યુનિવર્સિટી સ્થાપવી જોઈએ કે જેમાં સરકારનો કાંઈ પણ હાથ રાખવો ન જોઈએ. આવી યુનિવર્સિટીઓ વિદ્યાયત્રમાં છે ત્યારે આપણે કાં નહિ સ્થાપી શકાયે? હિંદની સ્ત્રીઓએ આ બાબદ પોતે ઉપાડી લેવી જોઈએ, પોતાની નુકસાનીને માટે સાવધ રહેવું જોઈએ, અને પોતાનો મરતબો સચવાય તેવીજ કેળવણી લેવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓએ ઉપલી બાબદો શિખ્યા પછી, પોતે વાદવીવાદ કરવાની મંડલીઓ (Debating Societies) ઉભી કરવી જોઈએ, કે જ્યાં, જો તેઓનું જ્ઞાન ધણું હોય તો તેઓની અજ્ઞાન બેહેનોને બાપણથી જ્ઞાન આપે, અને સ્ત્રીઓ વિષેના જાહેર સવાલો લઈ તેઓની ઉપર વાદવીવાદ ચલાવે. સ્ત્રી જાતિનો કેમ ઉદય થાય અને કેમ મુક્ત પામે તે વિષે બનતા ઉપાયો કેમ લેવા તે બાબદ વિષે તકરારો ચલાવવી જોઈએ. સ્ત્રીઓએ સરકાર દરબારમાં પણ પોતાના હક્કો માગવાની તકરાર ચલાવવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓને માટે જાહેર લાઇબ્રેરીઓ ઉઘાડવી જોઈએ કે જેમાં તેઓને લાયકનાં પુસ્તકો અને ચોપાનીયાંઓ દુનિયામાં જેટલાં હોય તેટલાં મંગાવવાં જોઈએ કે જેમાં તેઓ તેઓની ફરસુદની વખતે બે ધડી તેઓનાં મગજને ઉંચા પ્રકારનાં જ્ઞાનથી તર કરી શકે.

એટલુંજ નહિ પણ તેઓને વસ્તે ક્લબો (Clubs) પણ ઉઘાડવી જોઈએ, કે જેમાં જ્યારે ધરની જાળથી થાકી જાય ત્યારે રમત ગમતથી

પાછા તંદરોસ્ત થાય. જ્યારે કાંઈ એન પડે નહિ, જ્યારે ધરખારથી થાકી જાય અને ધરનાં દુઃખથી ઉદાસી થાય ત્યારે એક કલાક ત્યાં જવાથી પોતાની મિત્ર સાથે વાત કર્યાથી તેઓને આસાયશ મળશે. ગાયન, ગમત અને રમતથી તેમને ખુશાલ અને તંદરોસ્તીમાં એક સારી રીતે સ્થ-  
પાયલી કલ્પ શિવાય બીજું કોણ રાખશે ?

એ બધા સાથે અંગ કસરતખી પડતી મુકી દેવી ન જોઇએ. જે સ્ત્રી શરીરે નબળી હોય તો તેણીને પરણેલી જીંદગીમાં બહુ ખમવું પડે છે; મુખ્ય કરી જ્યારે તે સ્ત્રીને હમેલ રહે છે તે વખતે તે સ્ત્રી અતિ દુઃખી થાય છે, ખાવાનું તે વખત પાચન થતું નથી અને ઓઢારીપર ઓઢારી ચાલુ રહે છે; તેથી સ્ત્રીએ શક્તિ વગર રહેવું બહુ જોખમ બરેલું છે, તેણીને માફક આવે તેવી કસરત કરવી જોઇએ; જેવો કે તરવાનો હુન્નર. તરવાની કસરત સ્ત્રીઓને બહુ ફાયદામંદ છે, તેમજ ‘સામકલીંગ’ પણ સારી છે. ટેનીસ રમવાનું સ્ત્રીઓનું જીમખાનું કાઢવું જોઇએ. એવી કસરતશાળા અને જીમખાના સ્ત્રીઓ વારતે પણ રાખવાં જોઇએ, કે તેઓ આવી નબળી દેહમાં રહે નહિ. પણ સ્ત્રીઓની પરવરદેગારે સરજેલી મર્યાદાનો ભંગ નહીં થાય તેની હંમેશ સંભાળ એ કસરત દરમ્યાન રહેવી જોઇએ. સ્ત્રીઓની કસરતની જગ્યા દરેક મરદથી નિરાળી હોવીજ જોઇએ. શું આપણે સરકસમાં વારંવાર યુરોપ્યન સ્ત્રીઓને કસરત કરતી જોતાં નથી ? તેઓના બાંધા એવા મજબુત હોય છે કે એક મરદથી કસરત ન થાય તેવી તેઓ કસરત કરી બતાવે છે. એપરથી દેખાય છે કે સ્ત્રી પણ કસ-  
રત કરી મરદ જેવી જોરાવર થઇ શકે. અગાઉનો ગ્રીસ દેશની સ્ત્રીઓને મરદની માફક કસરત આપવાની ફરજ ત્યાંનું રાજ પાડતું હતું, તેથી તેઓ ધણી મજબુત રહેતી હતી અને કેટલીક વખતે મરદ સાથે કુસ્તી લડવા પણ ઉતરતી હતી. અગાઉનાં ચિત્ર જોવાથી ખબર પડશે કે તેઓના બાંધા ઉચા અને મજબુત હતા. આવી કસરતથી જે તમારું અંગ ખિલ-  
વશે તો તમારું ધર સુખી રહેશે, તમે પોતે તનદરોસ્તીમાં રહેશો એટલુંજ નહિ પણ તમારાં ફરજંદોખી તંદરોસ્તીમાં રહેશે અને તમોને તે વિષે જાનળ અને તકલીફ પડશે નહિ. એ બધી બાબદો સાથે તમારી ગરિબ



બહેનો કે જેઓ મા આપ વગરની અથવા વિધવા હોય તેઓને વિસરી જવી નહિ જોઈએ. તે ગરીબ બહેનોનાં દુઃખમાં ભાગ લેવો એ તમારી એન ફરજ છે. તેણીઓને મરદોની સખાવતપરજ ના રાખો, પણ એવા સદ્ગુણો તમે પોતે રાખો. તેઓને કેળવણી અને રમુજ આપી તેઓનું દુઃખ વિસરાવવાની અને તંગ હાલતમાંથી છોડાવવાનું કામ તમારું છે. આપણે જાણીને ખુશી થઈશું કે પારસી ઔરફતેજ એક સખી વળુદ બાઈની કાળજીથી ઉભી થઈ છે. તે ખાતું બેહેસ્તનશીન બાઈ દીનબાઈ પીટીતે આભારી છે. પણ જ્યારે છોકરાઓની ઔરફતેજ ઉઘાડી ત્યારે છોકરીઓની કાં નહિ ? શું તેઓને વાસ્તે અગત્ય નથી ? વિચાર કરતાં માલમ પડશે કે તેની જરૂર તો છેજ. એક માઆપ વગરની છોકરીને કેવી રીતે જીંદગી ગુજારવી પડે છે તેનો ખ્યાલ આપણને રોજના અનુભવથી આવે છે. માઆપ વગરની કમનસીબ છોકરીઓ હાડમારીમાં રહે છે. જે કોઈ પારકે ઘર રાખવામાં આવે છે તો ત્યાં જુલમ ખમે છે. એવા સંજોગોમાં કેટલીક વખત બદમાસ માણસના હાથથી પોતાની પાકદામાન તેઓ ખુએ છે. સ્ત્રીઓ ! છોકરીઓને સારી કેળવણી આપી, હુન્નરો શિખવી અને પરણાવી આપવી એ તમારી ઉમદા ફરજ છે અને તમારી સ્ત્રી જાતિ તરફની ફરજ અદા કરવાને તમને સારી ટક છે, તેથી એક છોકરીઓની ઔરફતેજની અત્યંત જરૂર છે.

ઉમરે પુગેલી કેટલીએક જુવાન સ્ત્રીઓનાં માઆપનો અથવા તે પોતાના પ્યારા ખાવીદનો આશ્રય કમનસીબે નિકળી જાય છે અને કેટલીક વખતે તો ખાવાના પણ વાખા પડે છે. કેટલીક વખત તો પોતાનું ગુજરાન કરવાને તેઓ ચાકરી રહે છે. વારંવાર બદ કર્મ કરીને પોતાની પવિત્ર પાકદામાન ખુએ છે અથવા તો તેણી લુખે મરે છે. તેણીના રસ્તામાં આ મોટી જાળ છે અને થોડીજ સદ્ગુણી સ્ત્રીઓ આ રસ્તો સારીરીતે ઓળંગવાને શક્તિવાન થાય છે; પણ તેઓને લુખમરો સોસવો પડે છે, નહિ તો આપઘાત કરે છે. ઘણી વેશ્યા સ્ત્રીઓ અત્યંત ગરિબીમાં આવ્યાથી, સગું વહાલું અને પાળનાર ન હોવાથી, અને કાંઈ ગુજરાનને માટે કેળવણી ન મળવાથી, પાક દામાન વેચીને પોતાનું ગુજરાન કરે છે. તેથી જો

તેઓને સારીરીતે ગુજરાન કરવાનાં સાધનો પુરાં પાડવામાં આવ્યાં હોય તે આ નિયમ ધંધાનો થોડા વખતમાં સદંતર નાશ થઈ જઈ શકે અને નીતિનો વધારો થાય. જે આવી સ્ત્રીઓને વારંતે “વર્ક ક્લાસીસ” (Work classes) ઉઠાડવામાં આવ્યા હોય અને તેઓનું ગુજરાન સહેલાઈથી થઈ શકે. એમ પૈસા આપવામાં આવે, તો તેથી તેઓનું ગુજરાન કરવાનું સાધણ થાય છે તેઓને ત્યાં ભરવા સીવવાના દુત્તરે શિખવ્યા હોય અને તેઓ પાસે કપડાં સીવાડી પુરતા પૈસા આપ્યા હોય તો તે ધણુંજ પુણ્યનું કામ કહેવાય, અને તમારી ગરિબ બહેનોને ખરાબ માર્ગે જતી અને તેઓની દુઃખદાયક હાલતમાં ભુખે મરતી બચાવી શકો. આવા ક્લાસની શરૂઆત પારસીઓમાં થઈ ચુકી છે. તે આપણા મીઠા નવરોજી પાટક તથા કુટુંબના સખી દિલથી અને ગરિબ તરફની કાળજીથી થાય છે, હિંદુ અને મુસલમાનોએ પણ આવી રીતના ખાતાંઓ ગરિબને માટે ઉઠાડવાં જોઈએ છે.

જ્યારે હિંદવાની સ્ત્રીઓ, તમે પોને તમારે લાયકની આમદોનો અભ્યાસ કરશો, અને ઉપલી સુચનાઓ ઉપર અમલ કરશો, ત્યારે તમેને સ્ત્રી તરીકેનો મરતમો કેવો બુદ્ધ છે તે માલમ પડશે. તમને તમારી ફરજ બજાવવાને કેવું સવળ પડશે અને તે ફરજ સારીરીતે બજાવેલી જોઈ તમને કેટલી ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે ? તમે તમારે હાથે તમારે લાયકનો સદ્ગુણી ભરખાર શોધી કાઢવાને શક્તિવાન થશો અને તેની સાથે આનંદમાં રહેશો; તેની તરફ પવિત્ર પ્યાર દેખાડવાની દરેક ટકો હાથ ધરવાને ચુકશો નહિ, અને તેનાં દુઃખ અને સુખના સાથી થઈ રહેશો ! વળી તમારું ધરખાર શાંતિથી ચલાવશો, સુઘડાઈ સફાઈ રાખશો, સારો ખોરાક ખાશો અને તેથી કરી તમારા ઘરમાંથી દુઃખ દરદો દફે કરશો ! તમારું ઘર તમારા મધુર અવાજથી ગાજી અને હલમલી રહેશે. તમારો ભરખાર, અને ફરજદો તમારા મીનાઈ પ્યારની સુગંધમાં હમેશાં આનંદી રહેશે અને તમારીજ ગોદમાં રહેવાને પોતાનું મોટું સુખ સમજશે ! તમે અનુસરતી કેળવણી લઈ તમારાં અમ્યાંની માવજત કરતાં શિખશો, તેઓને સદ્ગુણી કેમ બનાવવાં તે શિખશો, ખરાબ કેળવણીથી મારફાડ કરવાને

બદલે નીતિવાન કળવણીથી તેઓ ઉપર પ્યાર કરશો, અને તમારા પવિત્ર પ્યારથી તે બચ્ચાં જ્યારે તમારી ગોદમાં હશે ત્યારે જાણે બેહેસ્ત આ દુનિયામાંજ છે, એમ મા દીકરાંને લાગશે ! તમારાં બચ્ચાં સારી કળવણી તમારી તરફથી લઈ મોટપણમાં એક સારા શહેરી તરીકે નામ કાઢશે અને તેઓને તમારી તરફ, તમારા દેશ તરફ અને તમારા ધર્મ તરફની ફરજો દરેક પોતાનાં સુખના ભોગથી બળવતાં જોઈ અને જાહેર માન અકરામ મેળવતાં જાણી, તમારા હૈયામાં જે ખુશાલીનો ઝરો ઉત્પન્ન થશે તેનો ખ્યાલ કરવો હમણાં કેટલો મુશ્કેલ છે તે ત્યારેજ તમને માલમ પડશે ! એટલુંજ નહિ પણ તમે પોને તમારી ગરિબ બેહોનો તરફની ફરજ બળવશો અને જ્યારે તમે એક મોહોરદાર, માતા અને સ્ત્રી તરીકેની ફરજો સેહેલથી અદા કરતાં તમને જોશો, ત્યારે તમારા ઘડપણમાં અથવા આ દુનિયામાંથી મિનોઈ દુનિયામાં જવાનો વખત આવશે, ત્યારે તમેને કેવી બેહદ ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે ! ત્યારેજ તમે છાતી ઠોકી તમારા અંતઃકરણના મધુર અવાજની વચ્ચે કહી શકશો કે, “ આ દુનિયામાં મારો ફેરો રદ ગયો નથી-મેં મારી ફરજો બજાવી છે.” એવો દિવસ નજદીક આવતો જોવાની કોણ વાટ જોતો ન હશે ? ત્યારે અને ત્યારેજ હિંદવાની બહેનો, તમે ગરિબ, વેહેમી, ધિક્કારાયલી હિંદનો દહાડો ફેરવશો ! ત્યારેજ તમારો યુવંદ દરજ્જો માનવી સ્વીકારશે અને આ દુનિયાને બેહેસ્ત તથા તેના રહાશોને ફિરેસ્તા બનવામાં તમે ફત્તેહમંદ નિવડશો !





## પ્રકરણ ૨ જી.

### કુમારીકા.

Our days of youth are the days of our glory.—BYRON.

આપણા જીવાનીના દિવસો એ કિર્તીના દિવસો છે.—બાયરન.

કુમારી જીંદગી એ જીવાનીની ઝમક, જીવાનીની ખલિહારી અને જીવાનીનું તેજ છે. ઉપસો બાયરન કવિ કહે છે કે “ જે માનવીની જીવાની કિર્તીમાન અને સદ્ગુણી ગઈ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે—આખી જીંદગીમાં ફોતેહ મળશે.” આવો કિર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધો મળશે નહિ. એજ વખત તન અને મનના ગુણો ખિલવવાનો સમય છે, અને આખી જીંદગી સુધી વાપરવાને વાસ્તે સદ્ગુણો સંઘરવાનો પણ એજ વખત છે; તમારી જીંદગીના ઘરનો મજબુત પાયો નાખવાનો વખત પણ એજ છે અને ત્યાર પછીજ ગમે એટલી મોટી નસીબની શોભાયમાન ધમારત બાંધવાને શક્તિમાન તમે થઈ શકશો. તેથી દરેક સ્ત્રીની ઐત ફરજ છે કે જીવાનીના વખતે જેટલું જ્ઞાન સંપાદન થાય એટલું કરવું; જેટલું તનને કસરતથી ખિલવાય એટલું ખિલવવું; જે જે બાબતો તેણીને હવે પછીની જીંદગી ગુજરવાને જરૂરિયાતની છે તે તે બાબતોનો અભ્યાસ કરવો, અને અમૂલ્ય વખતનો સારો ઉપયોગ કરવો. કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે “ માણસની જીંદગીની અંદર ભરતીનો વખત ( આબાદીનો વખત ) હોય છે, અને જે તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જે ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડાખોશિયામાં કરવી પડે.” જીવાનીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે, પણ એકદમ નાની ઉંમરે અમલુ રહી પરણી જવાનો નથી. જે એ સોનાના મૂલના

વખતે મનને ખિલવ્યું નહિ તો આખી જીંદગી સુધી અજ્ઞાનપણામાં રહી જશો : અજ્ઞાનપણાંથી જે જે જાણ્યાં અજ્ઞાણ્યાં પાપો કરી તેનાં ફળ દુઃખ જે તમને અને તમારાં સગાં વહલાંઓને સેહેવવાં પડશે તે તમારે માથે ચોંટશે. મોટા ધર્મગુરુ બુદ્ધ કહી ગયો છે કે “Ignorance is the greatest evil in the world.” “અજ્ઞાનપણું એ દુનિયાની સર્વથી મોટી બદી છે.” એજ અજ્ઞાનપણાંથી જીવાની બરબાદ જાય છે, જાણ્યાં અજ્ઞાણ્યાં પાપો થાય છે. જીવાનીમાંજ એક સ્ત્રી તરીકેના જ્ઞાનથી વાકેફ થવું જોઈએ છે. એક સ્ત્રી તરીકેનું, મહોરદાર તરીકેનું અને માતા તરીકેનું જ્ઞાન અવશ્યનું છે. જે એ બાબતોનું જ્ઞાન ન મેળવ્યું તો એ બાબતોમાં સારી રીતે તમે ફરજે કેમ બળવી શકો ? કેવી હાડમારીમાં જીંદગી ગુજરે ? તમારું પવિત્ર તન, કે જેની રાણીઓ તમને સર્વ શક્તિમાન ધર્મચરે બનાવી છે, તે શરીરની ઉપર શાંતિથી રાજ્ય તમે કેમ ચલાવો ? તેની ઉપર સારી રીતે કાબુ ન ધરાવો તો મોટા મોટા ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન કરે. એક લખનાર જીવાની વિષે પોતાનું મત આપે છે કે “જેમ વિલાયત તરફ મુસાફરી કરતાં રાતા સમુદ્રમાં દરિયો બહુ તોફાની હોવાથી સ્ટીમર ભાંગી જવાની ધાસ્તી રહે છે તેજ પ્રમાણે આપણી જીંદગીમાં જીવાની એ રાતા સમુદ્ર જેવી છે, પણ જે રાતો સમુદ્ર સહીસલામત ઓળંગ્યો તો આપણી મુસાફરી સહી-સલામત થશે.” આપણી જીંદગીની મુસાફરી સહીસલામત ક્યારે થાય કે જ્યારે આપણી જીવાની સારી રીતે ગુજરે. જીવાનીના રોહમાં રાતા સમુદ્રની માફક જોખમ સમાયસો છે. તે જોખમ શું તે જાણવાની આપણી ફરજ છે જીવાનીની અંદર એક સ્થાને પગલે પગલે સંભાળ રાખવી પડે છે.

પહેલાં તો પોતાના હવસોની જલ અને પછી પારકાઓના હવસોની જલથી તેણીએ સાવધ રહેવું જોઈએ. પોતાના હવસો ઉપર કાબુ ધરાવવો જોઈએ, અને જેમ ગમે તેમ તેણીના હવસો તેણીને દોરવી ન લઈ જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. એ હવસોની સંભાળ રાખવાને વાસ્તે સારી ચોપડીઓ વાંચી જ્ઞાન અને કાબુ મેળવતાં શિખવું જોઈએ. ધર્મ પુસ્તકો વાંચવા જોઈએ કે તેથી દરી તેણીનો ધર્મ શું છે તે

જણાય. એ રીતે તેણીના છોકરાને સદ્ગુણો શિખવાશે એટલું જ નહિ પણ ધર્મ પુસ્તકમાં નીતિમાન બોધ આપેલા હોવાથી તેણીના વિચારો સદ્ગુણી થશે અને હવસોપર કાબુ રાખી શકશે. હિંદુ સ્ત્રીઓ અને ખ્રિસ્તી જાતવાલીઓ રામાયણ અને મહાભારત વાંચવા જોઈએ. એ પુસ્તકો બહુ નીતિ શિખવે છે. વળી જાહેર પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની જીંદગીના હવાલ વાંચવા જોઈએ છે, કારણ તેથી આપણે તેવા થઈએ એવો વિચાર આવે છે. લોંગફોર્ડો નામનો કવિ કહે છે કે “ નામાંકિત પુરૂષોની જીંદગી એમ યાદ આપે છે કે આપણે આપણી જીંદગી નામાંકિત કરી શકીએ, અને વખતની રેતી ઉપર આપણાં મરણ પછી આપણા પગલાંની છાપ મુકી જાય.” અગ્રેજી સાહિત્યમાંનાં જાણીતા લખનારાઓને હાથે લખાયેલાં પુસ્તકો પણ જેટલાં વંચાય એટલાં વાંચવાં. આવાં વાંચણથી તમે વિવેક, નીતિ, રીતભાત, સુધારો અને તમારી જીંદગી મોટા દરજ્જાપર લઈ જાઓ, પણ દિલ્લગીરીનો વાત એ છે કે હાલની સ્ત્રીઓ ફક્ત વાર્તાની ચોપડી વાંચી પોતાનો વખત ગુમરે છે. કેટલીક વાર્તા તો “ કારામાંય ટાપલા ” જેવી હોય છે. કેટલીક તો આપણા દેશથી તદ્દનજ જુદા વિચારોવાલી, અને પ્યારના અને અવિચારી લગ્નના ખ્યાલી કુથળા હોવાથી, ખરો પ્યાર શું તે તેઓને સ્પષ્ટ રીતે થાણું જ્ઞાન ન હોવાથી માલમ પડતું નથી. આ સખખોથી હાલની કેટલીક છોકરીઓ છાળકાં મગજની રહી જાય છે અને પોતાનો અમૂલ્ય વખત ખેનખોટક અને નખરાં કરવામાં કાઢે છે.

### અંગ કસરત.

જુવાનીનો વખત તન ખિલવવાનો છે. એજ વખત શરીરના ઉધરભાવનો વખત છે. પછી કાંઈ ઉમરે પુગયા પછી તન ખિલવવાનું નથી. ત્યારે તો તનની એકઠી કાંધેલી શક્તિ તમારાં ઘરખારમાં વાપરવાની છે. તેથી કુંવારી જીંદગીમાં જેટલું તન ખિલવાય એટલું ખિલવવું, પણ તે કાંઈ “ જીલુ ગોરાણી ” જેવું ડુગાવી નાખવાનું નથી. જો ખાંધ પીને ઢોલીયા ભાંગો અને કોચપર આલોટો તો ઉકરડાની માફક વધી જશે અને બેશિકલ આંગ થઈ જશે, જરા ચાલશે તો

હાંસી જશે. પણ તમારે તો સંગીન આંગ ખનાવવાનું છે. ઘટમઘર પણ ટુગેલું નહિ, એવું આંગ તો કસરતથી અને સારા ખોરાકથીજ કરી શકો. રોજ સાંજના બે ત્રણ માઇલ જોસમાં ચાલવું, ટૅનીસ અથવા તો “પીંગ પાંગ” રમવી અને માફક આવે એવી સૈનદોની કસરતો મહલાબસર અને તમારી ચોરત તરીકેની મર્યાદા સાચવી ઘટતી હદમાં કરવી. એમાં સહથી ઘેટ તો તરવાની કસરત છે. તે દરેક સ્ત્રીએ કરવી જોઈએ. (આપણે કસરતના વિષયમાં એ બાબે વધુ લખશું.) આવી કસરતો કર્યાથી શરીરનો બાંધો મજબુત થશે, તમારા ચહેરા પર ખુબસુરતીનો પ્રકાશ માલમ પડશે, અને ગાલ પર લાલી માલમ પડશે, અને સ્ત્રીઓમાં જે હાલ ખડી, હીસતીયા, હાંફણ, અને માસિક માંદગીનાં દરદો છે તે દૂર થઈ જશે અને તેઓની જીવાનીનું જોર સંધરાશે. આંગ કસરત ન લીધાથી આજે કેટલી જીવાન છોકરીઓ પોતાની જીવાની ખોઈ બેઠી છે? એક તો છોકરાઓની માફક શકિત ઉપરાંત અભ્યાસ કરે અને કસરત ન કરે એટલે તંદરોસ્તી રહે તે ક્યાંથી? અને પછી ઉપલાં દરદોથી તેઓ કુદરતી રીતે પીડાય છે. ખડી અને એવાં બીજાં દરદોની પીડાઓનું કારણ એજ જે ફેફસાંને ઘટતી કસરત મળતી નથી, અને ફેફસાંનો કચરો અને ખડીના છવજાંતુ ફેફસાંના પડમાં ચોંટી બેસી તેઓને કોતરી ખાય છે તેને સારી કસરત ન લીધાથી ચોખી હવા દમમાં ન જવાથી મારી નાખતાં નથી.

### ખોરાક.

જીવાન સ્ત્રીઓએ કયો ખોરાક ખાવો એ સહથી અગત્યનું છે. ખોરાકથી માણસના સ્વભાવમાં ફેરફાર થાય છે. (જીઓ ખોરાકના વિષયમાં) અતિ તીખા, ખાટા, મસાલેદાર અને ઘણાજ ગોસ્તનો ખોરાક શરીરને દરદો પર નાખી દે છે. ડોક્ટરો એમ કહે છે કે ઘણા ખરાં દરદો જોઈએ તે કરતાં જસ્તી ખાધાથી અને ન જોઈએ એવો ખોરાક વારંવાર ખાધાથી થાય છે; એવા ખોરાક ખાધાથી શરીરમાં રોગ લાગુ પડે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવ પણ બગડે છે. ઘણા મસાલેદાર અને સ્વાદીષ્ટ ખોરાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે અને જો નીતિની કળવણી સારી

રીતે લીધી ન હોય તો પછી જુવાન સ્ત્રીઓ અનીતિમાન રસ્તો લેતાં કાંઈ વાર લગાડતી નથી. આવા ખોરાકથી અને હવસોથી લોહી ઉરકરાય છે, બગડે છે અને ઘણીક વખત મ્હોપર ખીલ નિકળે છે. ખીલ મ્હોપર પુટી નિકળવાનું મુખ્ય કારણ મસાલેદાર ખોરાક અને માસિક માંદગીનાં દરદો છે. આજે આપણે કેટલી જુવાન સ્ત્રીઓના મ્હોપર ખીલ પુટી નિકળી ખુબસુરતીની બરબાદી કરી નાખેલી જોઈએ છીએ !

### જુવાનીના બદ જીવનશૈલી

સહથી મોટી ખરાબી આપણી છોકરીઓમાં દાખલ થઈ છે, જે જુવાનીમાં ખુદપો લાવે છે અને ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે તે આવા ખોરાક આધારી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે તેથી અને નીતિની કેળવણીની ગેરહાજરીથી જે છુપી બદી દાખલ થાય છે તેથી છે. ઘણા નવરાસમાં રહ્યાથી અને ઘરના કામકાજમાં મશગુલ ન રહ્યાથી માણસના વિચારો બગડે છે. જેમ અંગ્રેજીમાં કહેવત છે તેમ “Idle's brain is the devil's workshop.” “આજસુ બેજીવ એ સેતાનની કારીગરી ઉત્પન્ન કરવાની દુકાન છે” અથવા તો જે જે દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરવા માંગ્યે તે આજસુ મગજવાળા માણસમાંથી થાય છે. આવા સંજોગોથી વિચારો કુદરતી રીતે હવસી થાય છે અને એવી જુવાન છોકરી અથવા છોકરાને નીતિનો બોધ ન આપ્યો હોય તો જ્યારે તે એકલો અથવા એકલી હોય છે ત્યારે બદ વિચારોથી અને પોતાના હવસો ઉરકરાયાથી તનની સાથે કુકર્મ કરે છે જેનાં પરિણામો પણ ભવિષ્યમાં ભયંકરજ આવે છે. વારંવાર આમ કરવાથી ટેવ પડે છે અને તેમ કરવાનો દાઝની કાની તે જુવાનને તલબ થાય છે તેથી વારંવાર શરીરને જે પુષ્ટિ આપનાર, જુવાનીને ખિલવનાર, લોહીને વધારનાર, મગજ શક્તિને તેજ અને કૌવત આપનાર તત્વનો જુવાનીમાં નાશ થાય છે તેમજ એ બદીથી છોકરીઓ માસિક માંદગીમાં બહુ પીડાય છે, અને દસ્તાનના મરજો લાગુ પડે છે, પણ તે જુવાન સ્ત્રીને એવો કાંઈ પણ ખ્યાલ હોતો નથી અને નેહી અને બદી સમજે તે અમાઉ બાર અને તેર વર્ષની નાની વયમાં આ દુર્ગુણોની ફાંસમાં ફસે છે. તે વખતે તે પોતાની તંદરોસ્તી બગાડે



છે એમ તેણીને માલમ પડતું નથી. તેણીની આંખો અંદર બેસતી જાય છે, ચરમો લેવો પડે છે, ગાલ જે થોડા વખત અગાઉ ગોલાખી અને ભરેલા હતા તેમાં ખાડા પડે છે, ભેજું ચક્રમમ થાય છે, અન્યાસ થઈ શકતો નથી, ચહેરો ફિક્કો થાય છે, અને ઘણી વખત દિલગીરીમાં સાવજની કાતી બેસી રહે છે, શરીર તવાઈ જાય છે, અને વારંવાર દુર બેસે છે. આવી બદીથી આપણી કોમના ખિલતા ગુલાબો, એકદમ ખિલે અને તેનો પમરાટ આપે તે અગાઉ કરમાઈ જાય છે, ખિલતું શરીર એકદમ તવાઈ જાય છે, અને કેટલીક વખતે મ્હોંપર ખીલ પુટી નિકળે છે. આ બદી છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં મોટે ભાગે ચાલુ છે. એ બદીની શરૂઆત બાર ચઉદ વર્ષની ઉમ્મરથી થાય એટલે તે જુવાન શું કરે છે, કેમ શરીર બગાડે છે, તેનો કાંઈ પણ ખ્યાલ તેને આવતો નથી, અને અજ્ઞાન હોવાથી જેમ ગમે તેમ ટક મળવે શરીર બગાડે છે. ખરાબ માણસની દોસ્તી રાખ્યાથી અને વારંવાર ખરાબ અને અનીતિ-માન વાતો કર્યાથી તે જુવાન બગાડે છે. એક છોકરીના માતૃપિતાને જ્યારે ઉપલી નિશાણીઓ : જેવી કે, આંખનો બગાડો, શરીરનું તવાઈ જવું, ભેજનું ચક્રમમપણું, યાદદાસ્ત શક્તિનું ગુમ થવું, શોકાતુર રીતે બુદ્ધિ, અને માસિક માંદગીમાં દસ્તાનના મરજથી બહુ પીડાવું માલમ પડે કે તરત તેણીને એ વિષયો ઉપર લખેલી ચોપડીઓ હાથમાં મુકવી અને નીતિના બોધ આપવા. કારણ તેણીની અતિ નાની વય હોવાથી દુરચુલ શું તે તે સમજતી નથી તેથી એવે વખતે તે બાબદ ઉપર લખાયેલી ચોપડી વંચાવવી ધટારત છે.

દરેક માતાએ જ્યારે પોતાની છોકરીની આવી સ્થિતિ જોય ત્યારે તેણીને શરમાયા વગર શિખામણ આપવી, અને તેણીને પોતાની જુવાની બરબાદ કરતાં અટકાવી, એ બદીથી થતા જેખમોથી વાકેફ કરવી. આવી બદીથી, ખહી, હીસતીયાં, કબજયાત, નબળાઈ અને ખીલ થાય છે. આવા જુવાન છોકરાને ગરમ ખોરાક ઘણો ન આપવો, દૂધ અને એવોજ ખીજે શક્તિ આવે તેવો ખોરાક વધુ આપવો.

## પોષાક.

જીવાનીના તોરમાં એક છોકરી પોષાક ઉપર પોતાનો અમૂલ્ય વખત ખોય છે, અને બાહેરની શોભાને ખાતર અને જીવાનીયાઓનું ધ્યાન ખેંચવા તાંદરોસ્તી પાચમાલ થાય તેવા પોષાક પહેરેછે. ( જીવો પોષાકના વિષયમાં ) હાલની છોકરી કૉરસેટ અને પટા પહેરી ખુબસુરત દેખાવા માંગે છે, પણ તેમ કર્યાથી ઉલટી ખુબસુરતી ખરબાદ થાયછે, કારણ એથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને તબીયત બગડે છે. કેટલાંકો પાઉડર મ્હોપર લગાડેછે જે પણ ખુબસુરતીને બગાડેછે, કારણ તેમ કર્યાથી શરીરમાં હવા જવી જોઈયે અને પરસેવો નિકળવો જોઈયે તે અંધ થઈ જાય છે. પરસેવા વાટે ખરાબ રોગ બાહેર નિકળતો અટકેછે. આવી રીતે ખુબસુરતી વધારવાને બદલે ખુબસુરતી ખોઈ બેસે છે. ખુબસુરત થવું હોય તો જીવાનીમાં અંગકસરત ચાલુ રાખવી જોઈયે કે જેથી શરીર ઘટમદાર, મજબુત અને તાંદરોસ્ત રહે, અને મ્હોપર ખુબસુરતી પ્રગટી નિકળે. કેટલીક છોકરીઓ મર્યાદા ન સચવાય એવા પોષાકો પહેરે છે, કેટલાક દાખલાઓમાં કારણ એ છે કે તેઓ જીવાનિયાનું ધ્યાન ખેંચી પરણી જાય. પણ યાદ રાખવું કે જે સ્ત્રીએ આવા પોષાક પહેર્યો હોય તે એક બદમાસ જીવાનિયાનેજ વસ આવશે, કારણ એક ગ્રહસ્થ માણસ તેણીના આવા બેમલહાજના પોષાકથી લલચાઈ પરણવાનો નથી, પણ પરણવા લાયકના તેણીના સદ્ગુણો તપાસશે, તેથી તેણી પોષાકથીજ પરણશે તો હલકા વિચારનો ભરથાર તેણીને મળશે. ઉંચા ખવાસનો જીવાન તો આવા દેખાવથી દુરજ નાસશે, અને કુદરતી ખુબસુરતી અને સદ્ગુણો પર ધ્યાન આપશે, અને પેલી પોષાકથી લલચાવનારી સ્ત્રી કોઈ હલકા ભરથાર સાથે પરણી પોતાનું બિવિખ્ય ખોઈ બેસશે. પણ એપરથી એમ નથી કરવું કે કેટલીક જીવાન છોકરીઓ અગાઉની ગોરાણીની માફક હજી પણ પોષાક પહેરે છે, એકદમ અરધાં કપાલ વેર માથુઆતુ બાંધે છે અને બેસીકલ દેખાય છે, અને બેસીકલ દેખાવામાં અણધરતી મગરૂરી લે છે, તેમ કરવું જોઈયે; સારો દેખાવ કરવા, સારી રીતે બાલ ઝાળવા, સફાઈ, સુધ્ધગાઈ અને સારો ટેસ્ટ દેખાડવો એ કેળવણીમાંપણાની નિશાની છે કારણકે દરેક બાળકોમાં મધ્યમસર રહેવામાં હંદાપણ સમાયલું છે.

જીવાની અને પ્યાર:—હવે આપણે એક બિઝ અગત્યની બાબત કે જે જીવાનીમાં બહુ સંભાળ રાખવા જેવી છે, તેની ઉપર વિચાર કર્યો. એ પ્યારની બાબત છે. જ્યારે એક છોકરી પુખ્ત ઉમરની થાય છે ત્યારે કુદરતી રીતે તેણી પોતાનો પ્યાર કોઈ જીવાન પર બાંધવાનો યત્ન કરે છે, અને તેની સાથે નેકાહ કરી સુખી જીંદગી ગુજારવા માંગે છે. હાલ જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે, તેમ તેમ આપણી હિંદી બેનો અંગ્રેજોની નકલ કરે છે, પણ જોછયે તેટલા સદ્ગુણો ધરાવ્યા પહેલાં નકલ કરવાથી ઉલટી નુકસાનીમાં આવી પડે છે. આપણને તે વાંદર નકલ કરવાની શક્તિને વિષે પુરતી ખબર છે. પ્રિય વાંચનારને પેલા વાંદરાની વાત પણ ખબર હશે; એક સ્ટીમર ઉપરનો વાંદરો ત્યાં તોપ કેમ ફુટતી હતી તે વારંવાર જોતો હતો. જ્યારે એક દિવસે તેનો સાહેબ ન હતો ત્યારે તેણે પેલી તોપ ફાડવાનો વિચાર કીધો અને પેલા સાહેબની માફક તોપમાં દારૂગોળો મુક્યો અને તોપ સળગાવી પણ ફુટતાં વાર લાગી તેથી તે તોપના મ્હોંની આગળથી અંદર જોવા લાગ્યો કે ફુટતી કેમ નહિ. એટલામાંજ તે ફુટી અને પેલો વાંદર મ્હોંમાં જોતો હોવાથી ઉડી ગયો અને તરત મરણ પામ્યો. આવીજ રીતે સમજ્યા વગર નકલ કરવાથી ઘણી ખુવારી થાય છે. અંગ્રેજ બાનુની નકલ કરવી ઠીક છે, પણ જે ચીજની નકલ કરવી હોય તે ચીજનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ અને જોખમદારી જાણવી જોઈએ; પણ જ્યારે તે ચીજનું જ્ઞાન સંપાદન થાય એટલે પછી નકલ કરવાનું કામ રહેતું નથી: તે ચીજ આપણીજ થાય છે. જેમ સુધરેલા દેશોમાં પ્યારથી લગ્ન થાય છે તેમ હાં પણ નકલ થાય છે, પણ ખરો પ્યાર શું તેની સમજ ન હોવાથી પ્યારને હવસનું રૂપ આપે છે, અને હવસ અને પ્યારનો તફાવત જાણતા નથી. (જીવો લગનના વિષયમાં) પ્યાર એ એક જાતનો જીરસો છે જે મુખ્ય કરી તરતના ઉમરમાં આવેલા છોકરાઓ છોકરીઓમાં ઘણો તીક્ષ્ણ રીતે રહે છે. એ એક જીરસો હોવાથી જો તેને કાપુમાં રાખવામાં આવતો નથી તો ઘણી વખત ભયંકર રૂપ લે છે, અને જીનું આપું ભવિષ્ય રદ થઈ જાય છે બલકે તેણી પોતાની પાક દામાન ખોઈ

એસે છે. એટલું યાદ રાખવું કે આવા બનાવમાં જે કાંઈ ખમવું પડે છે તે સ્ત્રીને ખમવું પડે છે, એવો બદમાસ પુરૂષ તો છુટથી ફરે છે, પણ કમનસીબે તેણીની જીંદગી તો ખરબાદ થાય છે. જીવન છોકરીઓ દુનિયાના રાહદાટમાં ન આવ્યાથી અને જીવાનિયાઓની માફક આખો વખત બહાર ન રહેવાથી કુદરતી રીતે, કેટલાક બદ માણસોની જાળો સમજી શકતી નથી, અને ખરા પ્યારની કસોટી શું છે તે તપાસી શકતી નથી જેથી ખરા પ્યારને બદલે કોઈ બદમાસ જીવાન્યાના હવસમાં વારંવાર ફસી પડે છે, એવી સ્ત્રીને એક કવિએ આપેલો એક ફસી ગયલી સ્ત્રીનો હેવાલ બોધકારક થઈ પડશે. તે નીચે પ્રમાણે છે;—“દ્યો એક દાખલો સ્ત્રીનાં દુઃખનો. તેણીને મા બાપના પ્યારથી ઉધારવામાં આવી હતી, ગામડાંની શાંતિમાં તેણી જીંદગી ગુજારતી હતી. તેણી એવી તો ખુબસુરત, ભોલાં દિલની, સારા સ્વભાવની અને જીવાન હતી કે આપણી આંખથી આપણી મનશક્તિ શકામાં રહેતી કે આપણે જે જોઈએ છીએ તે એક માંસ અને લોહીની બનેલી સ્ત્રી છે કે તેણી એક સંપૂર્ણ સ્ત્રી જાતિનું કુદરતી હવાઈ રૂપ છે. પણ તેણીની ખિલતી ખુબસુરતી થોડો વખત રહી, તેણીનું સુખ થોડો વખત રહ્યું, કારણ એક બદમાસે તેણીને જોઈ જેથી તેનો હવસ ઉરકેરાયો અને તેને હવસી રીતે નીચલા ફસાવવાના સખુનો તેણીના કાનમાં રેડયા, ‘તારો ઉપકાર એ મારી જીંદગી અને માઈ’ બહેસ્ત છે; તારો ગુસ્સો માઈ’ દુઃખ, મારી રાત અને માઈ’ મોત છે’. તેણે આવા લલચાવનારા અને ખુશામત્યા બોલની જાલથી તે ખુબસુરત ફરેસ્તાના સ્વભાવ ઉપર જીત મેળવી, તેણીને ફસાવી અને આખરે તેણીને છોડી ગયો, કારણ તે એક હૈયે ખરો બદમાસ માણસ હતો, અને તે એવા નીચ કામ કરતાં પસ્તાતો પણ ન હતો. તેણીના બાપે તરતજ તેણીની પાક દામાન જોયલી શરમ ભરેલી હાલત જોઈ, તેણીને પોતાના ઘરમાંથી કઠણ હેંચું કરી શ્રાપ દઈને કાઢી મુકી, અને ઘરમાં પાછી આવવા દીધી નહિ. એક ઉંચી ટેકરીપર ટાઢથી ચથરતી તેણી મઘ પણ તેણીનું આવા હવસથી થયલું બચ્ચું ટાઢથી

મરણ પામ્યું. તે બચ્ચાંના આંખમાંનાં આંસુ પણ બરફ જેવાં બધાં  
ગયાં હતાં અને તેઓની ઉપર સુરજનાં કિરણ પડવાથી ચમકતાં હતાં.  
તે લાચાર બાલકનાં હાથો ઠંડા ગાર થયલા ઘાસપર પડેલા હતા, પણ  
પેલી દુઃખના દરિયામાં ગરકાવ થયેલી માતા ગાંડી થઈ ગઈ અને  
પોતાના બચ્ચાંને પોતાની અને તેની દરકાર કર્યા વગર ત્યાં મુક્યું.  
તેણી પોતાનું દુઃખ જોવાને લાંબો વખત જીવવાની હતી, પણ મૃતી  
હતી નહિ. તેણી એકલી રહેતી હતી. વસંત રતુમાં તેણી થોડાં ઘાસના  
તણખલાં એકઠાં કરતી અને જ્યારે કોઈ તેનું કારણ પૂછતાં ત્યારે તેણી  
હસ્તી અને કહેતી, ‘ઘાસ તો મારી બહેનો છે. જ્યારે હું મરી જઈશ ત્યારે  
મારી ઘોરની પાસબાની એ ઘાસ કરશે’ તેણી પોતાના ફસાવનાર યા  
પોતાના બાપ, મા, બચ્ચાં, બહેન, દોઝખ અને ખોદા કોઈને વિષે  
કાંઈ બોલતી હતી નહિ. એકાંત જગામાં ચાલતી હતી અને પેલાં સુકાં  
ઘાસ સાથે વાત કરતી હતી. જ્યાં સુધી તવાઈ ગઈ ત્યાંસુધી એમ  
કીધું તેણી પોતાનાં દુઃખ સિવાય બિજું દુનિયામાં કાંઈ જોતી  
હતી નહિ, અને તેણીની જીવાની તો બીજો છાયા જેવી થઈ ગઈ અને  
અફસોસ આજ હાલતમાં તે બાપડી મરણ પામી !”

આવા બનાવો આપણી નજરો નજર બનતા જોઈએ.  
કેટલીક સ્ત્રીઓ આવા બનાવમાં આપઘાત કરે છે. કેટલાંકો કરપીણ-  
પણે આવી રીતે થયેલાં બચ્ચાંનું ખૂન કરે છે ? કેટલીક વખતે આપણે  
હિંદુ બાળવિધવાને આવી રીતે ખૂન કરતાં છાપામાં વાંચ્યે જિંદગી પણ આ  
પાપ બાળલગ્નના હિમાયતી, પુનર લગ્નની સામે થનારા તેમજ હદ બહાર  
છુટાંપણાની અને અવિચારી કેળવણી આપનારાઓને માથે રહેશે. આ  
બધાનું કારણ અવિચારી અને ધર્મ તેમજ નેકાનીતિની કેળવણીની  
ગેરહાજરી તેમજ જીવાનીની બળ વિશેનું કેવળ અજ્ઞાનપણું છે.

જીવાન્યાઓની સંગત રાખતાં સંભાળજો. જે જીવાન પોષાક  
ઉપર અતિ ખરચાણ હોય, ધણેજ એસકી હોય અને કાંઈ અંકુશ  
રાખ્યા વગર બોલતો હોય તેથી સંભાળજો, જે કે તે બહારથી ઈર્ષ-  
લીશ ટ્રેસ પહેરશે, અને ધણે એસકી હશે પણ અંતઃકરણ જોશે તો

કનીષ્ઠ-વળી બાહરનો ઠાઠ માઠ તો મારવાડીનું કરજ કરી કીધેલો, ધરે જોશો તો મારવાડી અને અનાજવાળા અને ભાડાંવાળાની ધમાલ ! એવા જીવાન્યાથી સંભાળજો. જે જીવાન ધણોજ એસકી હોય અને રૂપાં, અને સુના સાથે કામ રાખતો હોય, એહરો શણગારવા કલાકો સુધી આરસી આગળ બેસતો હોય તો પછી તે પોતાના વખતનો સારી રીતે ઉપયોગ કરીજ કેમ શકે ? સારું જ્ઞાન મેળવવાનો તેને વખત ક્યાંથી મળે ? તે માણસના સદ્ગુણો કેમ ખિલે ? કાષ્ઠખી નામાંકિત પુરૂષ જોશો તો સાદો હોય છે. તેનો મુદ્રાલેખ “Plain living and high thinking” “સાદું રહેવું” અને ઉમદા વિચારો રાખવા” છે. પણ એથી ઉઝટું, જે લોકો બહુ ઠાઠ માઠમાંજ પોતાનો અમૂલ્ય વખત ગુજરે તેઓને ઉમદા વિચાર કરવાનો વખત ક્યાંથી મળે ? સાદો એટલે કાંઈ ઉધાયલો પુંગાયલો, ડગલો પેહેરવાનો સફાર નહિ તેવો બરીયળ માણસ નહિ પણ જોઈતી સફાઈ સુવ્યવસ્થાનો સારી રીતે બાળ ઓળેલા, સુધરેલા ટેરનો સાદો પણ સફાઈદાર પોષાક પેહેરેલો, એવો હોવો જોઈયે. મહાન પુરૂષો ઉંચા વિચારમાં અને અભ્યાસ-માં એટલા મરકાવ થઈ જાય છે કે તેઓને ઈશ્વરી પોષાકપર પોતાનો અમૂલ્ય વખત ગુજરવાને ફાલતુ પડી શકે નહિ. ત્યારે જે જીવાન અત્યંત ઇશ્વરી હોય તેનું મગજ ખાલી સમજવું અને વખતનો સારો ઉપયોગ કરતો ન હોય એમ જાણવું. એવા જીવાન્યાપર તમારી પવિત્ર ચશ્મો ફેકતાં પણ ના. જે ધણો છુટથી બોલનાર હોય, કોષના અંકુશમાં રહેતો નહિ હોય તેનાથી ખૂબ સંભાળજો. એવા જીવાન્યાઓની ધણી દોસ્તી રાખવી નહિ. જે નાટકોમાં તેમજ ખાણીપીણીમાં વારંવાર જતો હોય તેનાથી પણ સંભાળજો. જે પોતાના પ્યારનો એકદમ જીરસો દેખાડતો હોય તેનાથી પણ સાવધ રહેજો. જે જીવાન આખો વખત “દોલા મરઘા” ની માફક સ્ત્રીઓમાં ફરતો હોય અને પોતાના મિત્રોની સાથે ફરતો ન હોય પણ ખાવલા જેવો હોય અને મજાક મશકેરી કરી સ્ત્રીઓનેજ હસાવતો હોય એવાથી ખૂબ સંભાળ રાખવી, નહિ તો કવિતામાં વર્ણવેલી સ્ત્રીના જેવા હાલ થાય.

જે કાષ્ઠખી જીવાન સાથે દોસ્તી અને મહોબત રાખવી હોય તો તે જીવાન સારા વિચારો ધરાવનાર, બોલવામાં ચાલવામાં અંકુશ રાખનાર, સારી રીતમાત ધરાવનાર, પોતાનો વખત જ્ઞાન મેળવવામાં ગુજરનાર હોવો જોઈયે, તેમજ વાત કરવામાં ઉમદા વિચારો દરશાવનાર હોવો જોઈયે. તે સાદો પણ ઓછા ટેરના કપડાં પેહેરનાર અને

બીજાંની બદગોષ્ઠ કરવાની વાત કરનાર ન હોવો જોઈએ, અને પોતાની પુરસદનો વખત તન અને મન ખિલવવામાં અને ધર્મ તેમજ શીલસુશ્રી ભયાં પુસ્તકો વાંચી ગુજારતો હોવો જોઈએ. એવા જીવાનની સોબતથી તમારાં તન અને મનની સ્થિતિ સુધરશે, તમારો સ્વભાવ પણ આનંદ ભર્યો રહેશે અને તમારો પ્યાર એક બાઇબલના જેવો પવિત્ર રહેશે. આવા સદગુણી જીવાનની દોસ્તીથી તમારામાં ખુશાલી અને શાંતિ ઉત્પન્ન થશે.

ડુંકમાં એક સ્ત્રીએ પોતાની જીવાનીનો વખત કેમ ગુજારવો તે જોઈ જાઈએ. એ વખતમાં તન અને મનની શક્તિઓ ખિલવી, જરૂર જોગ બાબતો અભ્યાસ કરવો, સારો ખોરાક ખાવો અને તનદરોસ્તી સચવાય એવા નિયમથી ચાલવું, સારાં પુસ્તકો વાંચવાં અને પોતાના હવસખર અને સ્વભાવપર મજબુત કાબુ રાખવો, વખતનો ઉપયોગ સારી રીતે કરવો, અને દરેક પક્ષે વિચાર કરવો કે “હું વખતનો સારો ઉપયોગ કરું છું કે નહિ.” જીવાનીની જોખમદારી સમજવી અને તે વખતની જાલમાં ફસવું નહિ, કયા જીવાન સાથે દોસ્તી રાખવી અને કયા સાથે ન રાખવી એનો સારો અનુભવ મેળવવો, કોઈની જવાન સાથે પ્યારમાં પડ્યા પહેલાં બહુ સંભાળ રાખવી, તેની ચાલચલાણ અને ધરની સ્થિતિ પિછાણવા પછીજ પ્યારમાં પડવું, તનની કસરત ચાલુ રાખવી, અને જો કોઈ જીવાન છોકરીનું સચુંવહાલું બવિષ્યમાં પાલનાર ન હોય તો તેણીની ફરજ છે કે હુન્નર અખત્યાર કરવો. બરવા સીવવા, નરસીંગ, માયન કળા, ચિત્રકળાનો એવોજ બીજો અભ્યાસ કરવો કે જો તેણીને કોઈ પાળનાર મરદ ન હોય તો એ દિસમના હુન્નરથી પોતાનું ગુજરાન આપરૂ દરકારથી કરી શકે.

કસરતની તો અતિ અગત્ય છે. જ્યારે જીવાનીમાં એક સ્ત્રી કસરતથી પોતાનું તન ખિલવશે ત્યારેજ તેની ખુબસુરતી ખિલશે અને ખિલતા ગુલાબની માફક ખુબસુરત દેખાશે. તે ખુબસુરતી કસરતને લીધે ઘડપણમાં પણ રહેશે, પણ ખુશખો વખરનો ગુલાબ શું કામનો ? જો તેણી તે સાથે પોતાની મનશક્તિ ખિલવશે અને તેની અંદર ઉમદા વિચારો સમાવશે તો પેલા ગુલાબની સોડમના જેવી ખુશખોને જ્યાં પણ જશે ત્યાં પ્રસાર કરશે, અને તેણીની જીવાની એક ખિલતા ગુલાબના જેવી સ્તુતીપાત્ર થશે. પારસી બહેનો, તમો ક્યારે એવી તને ખુબસુરત, મને શાંતી અને કામે સ્તુતીપાત્ર થશો ?



પ્રકરણ ૩ જી.

પરણેતર.

"Of earthly goods the best is a good wife;  
A bad, the bitterest of human life."

SIMONIDES

અર્થ—“દુનિયાની સર્વ માલ મતામાં એક જલ્દી મહોરદાર શ્રેષ્ઠ ગણાય છે, ન્યારે એક ખરાબ પત્ની મનુષ્યની આખી જીંદગી અકારી કરી મુકે છે.”

સાધ્મનાનામકસ.

પ્યાર અને લગ્ન જીવાનીમાં મોટો ભાગ બળવે છે અને તેનીજ ઉપર એક સ્ત્રીની આખી જીંદગીનું સુખ યા દુઃખ લટકતું રહે છે, જેથી તે માટે અત્યંત સાવચેતી રાખવી જોઈએ. લગ્ન એ જીંદગીનો કેવો અગત્યનો બનાવ છે? પ્રાચીન કાળથી આજ સુધીમાં માણસ જાતમાં લગ્નના વિચારો શું છે, લગ્નમાં દિનપરદિન કેમ સુધારો થયો છે, પ્યારનાં લગ્નો કેમ થાય છે, ખરો પ્યાર કેવો હોય છે, સ્ત્રીઓએ કેવો ભરથાર શોધવો જોઈએ, તેનું જ્ઞાન અને રીતભાત કેમ કશી જોવી, અદરાયા પહેલાં અને પછીના દાહાડા કેમ પસાર કરવા, એક મહોરદાર તરીકે શું જ્ઞાન અને સદગુણો ધરાવવા જોઈએ, અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી એ બાબે વિવેચન કર્યું.

લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો.

તમામ કુદરતની જીવવાળી ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી



કરી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહિ. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત  
 જીવવાલી ચીજોથી ભરપુર થઇ ગઇ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર  
 અને નારી એવા બે વિભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ ઝાડ  
 પાન પોતાનાં બીયાંમાંથી પોતાના જેવાં બીજાં ઝાડ પાન પેદા કરેછે,  
 માછલી પોતાના ગર્ભમાંથી બીજી સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેરૂં  
 પોતાના ઈંડાંમાંથી બીજાં પંખેરાં પેદા કરે છે અને જનવરો પણ  
 એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે. માણસ અને જનવરની  
 પેદા કરવાની શક્તિમાં અત્યંત ફેર છે, કારણ માણસને મન શક્તિ  
 ને વિચાર કરવાની શક્તિ હોવાથી, તે પ્યારના અને નીતિના કાનુનથી  
 પોતાનો વંશવેળો વધારે છે જેમ જનવરમાં નથી હોતું. જનવરો  
 ફક્ત કુદરતના નિયમથીજ ચાલે છે, પણ કાંઈ નર અને નારી વચ્ચે  
 પ્યાર બાઝતો નથી. જ્યારે કુદરતે આવો કાયદો નેમ્યો ત્યારે તે કાય-  
 દાથી પેદા થતાં બચ્ચાંની સંભાળનો પણ કાયદો નેમ્યો છે. આપણે  
 જાણ્યે છીએ કે જનવરોમાં બચ્ચાંનો પ્યાર કેટલા જીજ્ઞ વખતનો હોય  
 છે. કોઇપણ પંખેરૂં અથવા ચોપણું જનવર દ્યો, અને તમોને માલમ  
 પડશે કે જ્યારથી બચ્ચું જનમે છે ત્યારથી તે બચ્ચાં પોતાની મેજે  
 પોતાનું યુજ્જરાન કરે છે ત્યાં લગી તેઓમાં પ્યાર રહે છે, અને તેઓની  
 મા સંભાળ રાખે છે, પણ જ્યારે બચ્ચાં મોટાં થાય છે ત્યારે તેઓમાં  
 પ્યાર હોતો નથી, અને તેઓ જાણતાં પણ નથી કે આ તેઓનાં  
 બચ્ચાં છે. જ્યારે તેઓના બચ્ચાં નાના હોય છે ત્યારે કોઇ તેને હાથ  
 લગાડે છે તો બુમાબુમ પાડે છે, પણ જ્યારે બચ્ચાં મોટાં થાય છે અને  
 બચ્ચાં કહેવાયજ નહિ એવાં થાય છે, ત્યારે લોકો જો તેઓની માયના  
 દેખતાં કાપી ખાય તોબી કાંઇ તેઓની માને લાગતું નથી, પણ જ્યાં  
 સુધી રખેવાળી રાખવી જોઇએ ત્યાં સુધીજ એ પ્યારનો ઝરો વહેવો  
 ચાલુ રહે છે.

માણસમાં એ કાયદો લાગુ પડતો નથી. માણસમાં તો માબાપ  
 જ્યાં લગી જીવે છે ત્યાં લગી તે બચ્ચાંનો પ્યાર હોય છે, કારણ  
 માણસની મનશક્તિ હંચી છે. આ ઉપરથી માલમ પડે છે માણસ ઉપલા

કુદરતના કાયદા, કે જેથી તેઓ પોતાનું સ્વરૂપ પેદા કર છે, તે કાયદાને માન આપે છે અને એ કાયદો ખરાં લગનનું મૂળ કારણ છે. લગનની ખરી નેમો એ કાયદાને માન આપવામાં સમાયલી છે.

હવે આપણે લગ્નમાં પ્રાચીન કાળથી આજ સુધી કેવો ફેરફાર થયો છે અને હાલની લગ્નની રીતી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ તે આખરો પર નજર ફેંકીએ.

**લગ્ન કરવાના વિચારની શરૂઆત અને તેનું પ્રગટીકરણ.**

પ્રાચીન કાળમાં ( કે જે વખતનો ઇતીહાસ પણ નથી તે વખતે ) કુલ માણસ જાત હમણાંના આફ્રીકનોના જેવાં જંગલી અવસ્થામાં હતાં અને જનવર જેવી જીંદગી ગુજારતાં હતાં. તે વખતે માણસોનાં ઘરબાર હતાં નહિ, પણ જંગલે જંગલ ભ્રમતાં ફરતાં, જે હાથમાં આવતું તે ખાતાં, અને નમ્ર સ્થિતિમાં રૂંધા કરતાં હતાં; પોતાની સ્ત્રી કે છોકરા કાંઈ સમજતાં નહિ. અને ‘તાઈ’ અને ‘માઈ’ નો તફાવત કાંઈ જાણતાં હતાં નહિ. તેઓ ભૂખ લાગે તો માણસનો પણ ભક્ષ કરતાં હતાં. રફતે રફતે કેટલાકો થોડાં જનાવરો પાળવા માંડ્યા અને પોતાનાં કરી રાખવા લાગ્યાં. જનાવરો ઉછેરતાં અને એક જગ્યાથી બિજી જગ્યાપર ફરતાં પોતાનો માલ છે એમ ખ્યાલ તેઓને આવતો ગયો. આવી હાલતમાં વર્ષો સુધી રહ્યા પછી ખેતીવાડીનો ધંધો તેઓએ કરવા માંડ્યો. એ રીતે તરકારી કેમ ઉગાડવી તેનો જરા ખ્યાલ આવ્યો. હવે જ્યારે ખેતીવાડી કરવા માંડી એટલે એકજ જગ્યાપર રહેવું જોઈએ અને તેજ ભાગની જમીન ખેડવી જોઈએ તેથી હવે રખડતાં આદમીઓ એક બાજુ રહેવા શિખ્યાં અને તેમાંથી ઘર પણ ત્યાંજ બાંધતાં અને સાથે રહેવા શિખ્યાં. હવે જ્યારે ઘરબાર માંડ્યું એટલે ત્યાં સ્ત્રી સાથે પણ ઘરબારમાં રહેવા લાગ્યાં અને ઘણો વખત કોઈ સ્ત્રી સાથે ઘરમાં રહેવાથી તે માણસને એમ લાગ્યું કે તે સ્ત્રીપર તેનોજ હક છે અને જેમ પોતાનો માલ પારકા ન લઈ જાય તેની ચોકાસી રાખતા તેમ પોતાની સ્ત્રીને પણ સમજી ચોકાસી રાખતા. આ રીતે લગ્ન અને ઘરબારની શરૂઆત થઈ. પણ હજી સુધી કેટલી સ્ત્રી કરવી અથવા પોતાની

મહોરદારનેજ વફાદાર રહેવું તે સમજ તેઓમાં ન હતી. કોઇ પણ સ્ત્રી સાથે એક મરદ રહે અને તેને પોતાની સ્ત્રી સમજે. જે કોઈની ખેતીવાડી મોટી હોય તો પછી ચારથી વધુ સ્ત્રી સાથે રહે. હવે જ્યારે ખેતીવાડી કરવા માંડી અને ઠરી કામ ધરબારમાં રહેવા લાગ્યા ત્યારે વિચારો પણ ઠરવા લાગ્યા, કુદરતનો ખ્યાલ આવવા લાગ્યો, અને પેદા કરનાર કોઇ હોવો જોઈએ એમ લાગવા માંડ્યું. આ રીતે ધર્મની પણ સરખાત થઇ અને જ્યારે ધર્મપર ઇતખાર થયો ત્યારે ક્રિયા કામ સર થયું અને વિચાર આવ્યો કે લગ્નમાં પણ ખોદાઇ શકિત છે. આવા વિચારથી લગ્ન પણ ધર્મ ક્રિયાથી થવા લાગ્યાં. તે વખતનાં માણસોમાં નીતિની સમજ ન હોવાથી સ્ત્રીઓનો દરજ્જો તદ્દન હલકો હતો. તેઓ ગુલામગીરીમાં રહેતાં હતાં અને કેટલીક વખત ખુશસુરત સ્ત્રી ઉપર જાસ્તી ગુજરી લોકો તેને લઈ નાસી જતા હતા, કારણ તે વખત લુટારા બહુ હતા. એવા વખતમાં સ્ત્રીને છુટથી ફરવું બહુ મુશ્કેલ હતું અને કેટલાકો સ્ત્રીઓને ખુરખો પહેરાવતા હતા. આ રીતે ખુરખા અને ઝનાનાનો રીવાજ શરૂ થયો, જે રીવાજ કમનસીબે હાલમાં પણ હિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે. જેકે લગ્નની ગાંઠ ધર્મની ક્રિયાથી બંધાતો તે છતાં લગ્ન જેટલાં નીતિમાન જોઈએ તેટલાં થતાં હતાં નહિ કારણ ત્રણ ચાર અને તેથી પણ વધુ બૈરી કરવી એ રીવાજ ચાલુ રહ્યો હતો અને હાલ પણ કેટલેક ઠેકાણે છે. લોકો કેળવાયલા અને નીતિમાન ન હોવાથી એકથી વધુ બૈરી કરવામાં શું ગેરફાયદા થાય તે સમજી શકતા નહિ. તેથી ઉલટું જેને બાઇડી ઘણી હોય તેને ઘણું માન મળતું અને તે ઘણો તવંગરમાં ખપતો. એતું કારણ એટલુંજ કે પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે વિવેકથી તેઓ જાણતા ન હતા. હિંદમાં હજુ પણ આપણે જોઈએ છીએ કે આવા કદંગા અને અનીતિમાન લગ્નો થાય છે, કે જે કેળવાયલાં મગજને કમકમાટ ઉપજાવે છે. જેવા કે સાઠ વર્ષનો બુઢો મરદ (કે જેની હવે પેલી દુનિયામાં જવાની તૈયારી અને જેની બે એક પેલી તો થઇ હોય, એટલે છોકરાને ત્યાં છોકરાં થયાં હોય) ખાર વર્ષની કન્યા સાથે લગ્ન કરે છે એ બહુ સરમ બરેકો, અને આદમ જાતના

દરજનને એજ લગાડનારો રીવાજ છે. તેની બાર વર્ષની બાઈડીની સાથે તે બુઢો આવે તો આપણે તેણીનો બપાવો સમજાયે. તેવી બાલકી સાથે પરણવું એ હવસ અને નિયમ ખ્યાલથી પરણ્યા સિવાય બિનશું શું હોય ? હિંદુઓમાં એવો રીવાજ છે કે મરદે કુંવારા અથવા રંડાયલા લાંબો વખત ન રહેવું અને સ્ત્રીઓએ વિધવા રહેવું. સ્ત્રીઓએ બાર વર્ષની અંદર પરણવું જોઈએ એટલે જો કોઈ બાઈડો પચાસ વર્ષનો રંડાયો અને પરણવા માગે તો તેને સ્ત્રી બાર વર્ષની મળે, અને તેને એવી બાયડી સાથે પરણવું પડે છે. શું બાયડી જેવો પવિત્ર બોલ આવી કન્યાને લાગુ પાડી શકાય ? એ તો બાલકી કહેવાય, પણ આવા જંગલી રીવાજનાં લગ્નો થાય છે તેનું કારણ એટલુંજ કે હિંદુ રેવાજ પ્રમાણે પરણનાર ધણી પોતાના સસરાને સામા પૈસા આપે છે. એટલે છોકરીનો બાપ પૈસાની લાલચથી પોતાની છોકરીને આવા બુઢા સાથે પરણાવે છે. હવે પેલો બુઢો બાઈડો બે ચાર વર્ષ જીવી શકે છે, અને કેટલીક વખતે બને છે તેમ થોડા દહાડા અથવા મહિનામાં મરણ પામે છે અને પેલી બાર વર્ષની બાલકી આખી જીંદગી વિધવા તરીકે રહે છે, એ કેવો ધનસાફ ? મરદ જોઈએ તો ચાર બાયડી પરણે અને જોઈએ તેમ ખરાબ રીતે જીંદગી ગુજારે પણ પેલી બાર વર્ષની બાલકી વિધવા, કે જેણે સંસાર કદી પણ ભોગવ્યો ન હોય, અને પોતાનો ભરથાર શું તે જાણે પણ નહિ તેવી બાલકી આખો જનમારો વિધવા તરીકે કાઢે, અને પછી બધીમાં ફરસે તેમાં નવાઈ શી ? આવી બાળવિધવાઓ હિંદુસ્તાનમાં બે કરોડ છે. કોઈ પણ ભાગમાં એટલી વિધવાઓ છેજ નહિ. અને કેટલીક વિધવાઓ અનીતિના માગે રહે છે અને કેટલીક વખતે આવી અનીતિથી છોકરાં થાય છે ત્યારે તેણી પોતાની શરમ ઢાંકવા બચ્ચાનું ખુન કરે છે. એક સ્ત્રી કે જે એક માંકડ મારવાની હિમત કરે નહિ, તે પોતાની શરમ ઢાંકવા પોતાનાં નિર્દોષ બાલકને બેજન કરે છે અથવા પોતે આપઘાત કરે છે ! આ સંપ્રજીવ બાળ લગ્નનાં કઢંગા રેવાજનું પરિણામ છે. જે લગ્ન મોટી ઉમરે કરવામાં આવે અને વર અને કન્યાની ઉમરમાં ધણો ફેર ન રાખવામાં આવે તો સ્ત્રીઓની સ્થિતિ આવી કમકમાટ ઉપજાવે તેવી રહે નહિ.

## બાળ લગ્નમાં સમાયલા જોખમો.

કેટલીક વખત તો સગપણ ધરાવતી બે અખળાને હમેશ હોય તો તેઓ પહેલેથી એવું નક્કી કરી મૂકે છે કે જો એમને ત્યાં છોકરો આવે અને બીજાને ત્યાં છોકરી આવે તો તેઓનાં લગ્ન કરવાં. આવા જંગલી અને બીન વિચારી રીવાજો જલદીથી નાબુદ થવા જોઈએ, અને તોજ હિંદુસ્તાનમાંથી દરિદ્રતા દૂર થાય. એક લખનાર કહે છે કે હિંદુસ્તાનમાં મરફી અને દુકાળનું કારણ એજ છે કે ત્યાંની વિધવાનો કકળાટ અને સ્ત્રીઓની હાથ ધણી છે. હરેક માએ પોતાની દીકરીને આવાં લગ્નોથી અટકાવવી જોઈએ, કારણ તે બાળકને તેનો વિચાર પુછવા વગર પરણાવવાની તેઓને કાંઈ પણ સત્તા નથી. તેણી ઉમરમાં આવે અને તેને પોતાના ભરથારનો સ્વભાવ સારો લાગે ત્યારેજ તેણીને પરણાવવી જોઈએ, કારણ તેણીને આખો જનમારો તેના ભરથાર સાથે કાઢવો છે અને જો પેલા ભરથારનો સ્વભાવ તેને પસંદ ન પડે તો આખી જીંદગી સુધી કબજો કંકાસમાં રહેવું પડે. એક વખત લગ્નનો ગાંઠ બંધાયો તો તેમાંથી મૂક્ત થવું બહુ મુશ્કેલ છે, અને જ્યારે તેણી ઉમરે પુગી પોતાનો ભરથાર કેવો હોવો જોઈએ તેનું જ્ઞાન લે અને ધર સંસારી અને બચ્ચાંની સારી માવજત કરી શકે ત્યારેજ તેણીને પરણાવવી લાજમ છે. વેદના જમાનામાં છતીહાસ પરથી માલમ પડે છે કે આવા કઠંગા રીવાજ તે વખતે હતા નહિ. તે વખતની સ્ત્રીઓ વેદાંત વાંચી શકતી હતી પણ હાલ તો તે સમજતી પણ નથી.

**એકથી વધુ એકી વખતે બાયડી કરવામાં સમાયલા જોખમ.**

એકથી વધુ સ્ત્રી એકી વખતે કરવાનો જંગલી રીવાજ આજ સુધી હિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે એ ઘણીજ દિલ્લીગીરીની વાત છે. જ્યારે પશ્ચીમ બણીના સુધરેલા લોકમાં રાજનીતી તે ફકીર સુધી બધાએ એકજ બાયડી કરવી સજાવાર સમજે છે, અને જો તેમ ન કરે તો રાજને પણ ગાદી પરથી ઉઠાડી મુકવામાં આવે છે, અને રાજ અને ફકીરને સરખી સજા થાય છે, ત્યારે હિંદુસ્તાનમાં તેથી ઉલટું છે. જ્યાં તો રાજાઓ મોટો ઝનાનખાનો રાખે છે : જેમ એક માણસ ઘણી બાયડી કરે તેમ

તેને ઘણી મોટાઈ મળે. હવે ક્યો રીવાજ ખરો છે તેની ઉપર વિચાર કર્યે અને એકથી વધુ બાયડી કરવામાં ગેરફાયદા શું છે તે દરશાઓ.

એકથી વધુ બાયડી એ બાયડીપણું કહેવાય કે? જો તેમ થાય તો બાયડી તરફનો ચાહ ચાલુ રહે કે? બાયડી તરફનો ખરો પ્યાર અને મહોબત રહે કે? ધારો કે એક માણસ એક બાયડી પરણ્યો અને બાયડી તરીકેનો જે પ્યાર જોઈએ તે કરતો હતો; વળી થોડા વખતમાં તેણે બીજી ખુબસુરતી જોઈ અને તેની સાથે પણ લગ્ન કર્યાં. આ સ્ત્રી પેહેલી કરતાં વધારે ખુબસુરત હોવાથી પેહેલી બાયડી તરફનો પ્યાર ઉડી ગયો. તેણીને પહેલાંની માફક પ્યારની નજરે જોવામાં ન આવતાં તેણીને બહુ દુઃખ પેદા થાય છે. તેણી આ બીજી બાયડી તરફ અદેખાઈથી જાય છે અને તેણીની સાથે કળ્યો કરે છે અને તેને બદસુરત કરવાના ઘણા યત્ન કરે છે કે પેલો ભરથાર તેની ઉપર બધો પ્યાર કરે નહિ. ઘણી સ્ત્રી દાકટરો કે જેઓ જનાની સ્ત્રીઓની દવા કરે છે તેઓ વારંવાર જણાવે છે કે તેઓની પાસેથી આવી બાયડી દવા માગે છે કે જે પોતાના હરીફને આપીને બદસુરત બનાવે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે એક બાયડીને પેટે છોકરાં થાય છે ત્યારે બીજી બાયડીનાં છોકરાંઓ સાથે મારામારી થાય છે. પેહેલી બાયડીના છોકરાંપર જે ભરથારનું ધણું હેત હોય છે તે બીજી બાયડી અદેખી થાય છે, વળી બીજી બાયડીના છોકરાં પેહેલી બાયડીને પોતાની મા નથી સમજતાં અને તેની સાથે મારામારી કરવામાં કાંઈ પણ બીક રાખતાં નથી. વળી જો એક બાયડીને સારાં કપડાં અથવા ઘરેણાં પહેરવાને મળ્યાં તો બીજીને ચીડ ચડે છે અને તેણી પણ પેલા ભરથાર પાસે તેવાં ઘરેણાં અને કપડાં મેળવવાને વાસ્તે મારામારી કરે છે. આવા સબબથી આપણને માલમ પડે છે કે એકથી વધુ બાયડી કરવામાં ઘણા જોખમ સમાયેલા છે. એવાં ઘરમાં મારામારી હંમેશની ચાલુ રહે છે અને કેટલીક વખતે મારામારી ભયંકર રૂપ પકડે છે. તે ઘરમાં ખરો પ્યાર રહેતો નથી અને તે વખતે બાયડી અને વેશ્યા સ્ત્રીમાં કાંઈ પણ તફાવત રહેલો લાગતો નથી. આવા સબબોથી પશ્ચીમ ભણીના સુધરેલા લોકોએ આ રીવાજ કાઢી નાખ્યો અને આપણે તેઓને પગલે

ચાલી આપણા દેશમાંથી પણ કાઢી નાખવો જોઈએ. હિંદુસ્તાનમાં પારસીઓએ કેળવણી લેવાથી એકથી વધુ બાયડી ન કરવાને વાસ્તે સરકાર પાસેથી કાયદો બંધાવ્યો અને પોતાની નીતિ જાળવી રાખી તેજ મુજબ હિંદુ અને મુસલમાનોએ પણ એવો ધારો બંધાવવો જોઈએ.

આપણે પ્રાચીન કાળમાં લગ્નની શરૂઆત કેમ થઈ, લગ્નનો મૂળ હેતુ શું છે, અને હજારો વર્ષોથી આજ સુધીમાં લગ્નમાં શું ફેરફાર થતો ગયો તે જોયો છે. હવે આપણે પરણવા પહેલાં પોતાના ભરથારને કેમ શોધવો, તેની ઉપર પ્યાર કેમ બાંધવો, લાંબો વખત સુધી પ્યાર ટકી શકે અને તેને માટે શું સાવચેતી રાખવી અને પરણેલી છાંદગી કેમ સુખી ગુજરવી તે બાબદો ઉપર પુરતા ખુલાસા સાથે વિચાર કર્યે. પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ અને લગ્નો હાલ કેમ થાય છે તે આપણે તપાસ્યાં છે. પણ જમાનાના વહેવા સાથે જે આગળ પરણવાની રીતભાત હતી તે ફેરવાતી આવી છે. અગાઉના વખતમાં માબાપ પોતાના છોકરા અથવા છોકરીનું કારજ શોધતાં અને બ્યાંસુધી પરણવાની ખુરસીપર પરણનાર બેસે નહિ ત્યાંસુધી છોકરો છોકરીને વિષે જાણે નહિ. તેઓને સાથ વાત કરવાને પણ બની શકે નહિ, પણ હાલ તો પ્યારથી લગ્ન ચાય છે, અથવા તો છોકરી અથવા છોકરા એકમેકનો પેહેલાં પ્યાર ખેંચે છે અને પછી પ્યારથીજ પરણે છે. એ રીવાજ વાજખી છે, પણ જે જોઈતી સાવચેતી રાખી ન હોય તો કેટલીક વખત બને છે તેમ પાછળથી પરતાવું પડે છે. તેથી આપણે લગ્નની મહોબત કેવી હોવી જોઈએ અને કોણુપર પ્યાર રાખવો તે વિષયપર આવ્યે, અથવા તો ખરો પ્યાર શું છે તે વિષયપર મનન કર્યે. આપણે જાણ્યે છીએ તેમ લગ્નની ગાંઠ બંધાવા પછી આપણે તેમાંથી સહેલાઈથી મુક્તી મેળવી શકતાં નથી તેથી પરણવા આગમજથી સાવચેતી રાખવી ઠીક છે અને તે શું સાવચેતી રાખવી તે એક જીવાન છોકરીને અથવા તો તેણીની માને જાણવાની જરૂર છે.

**અદરાયા પહેલાંનો વખત કેમ ગુજરવો.**

આપણામાં એવો રીવાજ છે જે પરણ્યા પેહેલાં એક માણસ અદરાય છે, એટલે પરણવાને વચન આપે છે ને પછી થોડા દિવસ

અથવા મહિનામાં તેનાં લગન થાય છે. ત્યારે વચન આપ્યા પહેલાં આપણી જીંદગીના જોડિયાનો કેવો સ્વભાવ છે અને તે માણસનો સ્વભાવ અનૂકૂળ છે કે નહિ અથવા તેના સદગુણો શું છે તેનો પરણનાર છોકરીએ જાતી અનુભવ મેળવવો જોઈએ છે, અને તે અનુભવ મેળવવા તેના સમાગમમાં વારંવાર આવવું જોઈએ. જે સીધી રીતે સમાગમમાં ન આવાય તો આડકતરી રીતે પણ સમાગમમાં આવવું જોઈએ પણ કમનસીબે આપણામાં એવા મેળાવડા અથવા ભેગાં મળવાની જગ્યા નથી કે જ્યાં જીવાન છોકરા અને છોકરીઓ સાથે મળે અને એકમેકની સાથે વાતચીત કરી શકે. ઘણો ભાગ તો જીવાનિયાંઓ સાથે મળતાંજ નથી અને કેટલાક સખમોની સાથે આ સખબથી પણ આપણામાં કુંવારાપણું વધી ગયું છે. જે એવી જગા રાખવામાં આવે કે જે વખતે સારો હોંમામ હોય અથવા જાહેર તેહેવાર હોય તેવે વખતે જવાન છોકરા અને છોકરીઓએ પોતાનાં માખાપના દેખતાં એકમેક સાથે ભેગાં મળી વાતચીત કરી શકે તો તેથી બન્ને પક્ષને ફાયદો થાય. આપણા છોકરા અને છોકરીને કેળવણી લેવાની જગા પણ અલાયદી છે પણ પશ્ચીમ બણી તો ખેડ જાતિ એકજ શાળામાં બણે એટલે નાનપણથીજ છોકરા અને છોકરીને એક એકના સ્વભાવ વિષે પુરતી માહિતી મળે છે પણ તે રીત આ દેશને અનૂકૂળ નથી. જ્યારે એવું કાંઈ બની શકે નહિ ત્યારે માખાપની ફરજ છે જે પોતાની છોકરીને બીજા સારા છોકરાઓની સાથે પોતાની દેખરેખ હેઠળ વાતચીત કરી શકે તેવા સંજોગો ઉભા કરવા, અને એક એકને ઘેર એક એકને બોલાવવાં જોઈએ. કાંઈ સારો છોકરો હોય તો તેને સારે અવસરે તેનાં કુટુંબ સહિત પોતાને ત્યાં જમવા અથવા ફરવા જવા તેડવો અથવા તો ટી-પાર્ટી આપવી અને પોતાને ઘર તે જવાનને છુટથી વાતચીત કરવા દેવી. માખાપે પોતે પોતાની હાજરીમાં જીવાનીયાંને સાથે ભેળાવા દેવાં. ફરવા હરવા જવું હોય ત્યાં પણ સાથે ભેગાં મળી જવું અને આવા સમયે છોકરીએ શરમાયા ન કરવું, પણ જેમ પોતાના ભાઈની સાથે છુટથી વાત કરે તેમ તેની સાથે વાતચીતમાં મશગૂલ રહેવું. આવે ટાંકણે છોકરીઓ કેટલીક વખત



શરમાઈ જાય છે તેમ રહેવું નહિ. કારણ એમાં શરમાવાનું કાંઈ નથી, અને જ્યારે પણ વાતચીત કરવાની તક મળે એટલે વાતચીત કરવાને ચુકવું નહિ અને માતાએ ઘણી ખનખોદ ન કરતાં છુટથી વાત કરવાની તક તેઓને લેવા દેવી. જ્યારે આવી તક મળે ત્યારે છોકરીએ સાધારણ વાત ન કરવી પણ પેલા જવાનને કંઈ ચીજનો વધુ શોખ છે તે પુછવું. તે પરથી તે જવાનની ચાલચલણ માલમ પડે અને પુછવું કે વધુ શોખ તે બાબદ પર ધરાવવાનું કારણ શું? જો તે સારી રીતે કારણ સમજાવી શકે તો તેને વિષે ઠીક મત બાંધવું. તેને ક્યાં પુસ્તકો વાંચ્યાં છે અને ક્યાં પુસ્તકો વાંચવા લાયક છે તે પણ પુછવું. તન અને મનની કેળવણી કેવી રીતે લેવી તે પુછવું, ફરવા હરવા ક્યાં જાય છે અને કંઈ જગા ફરવા હરવાને લાયકની છે તે વિષે પુછવું, પોતાના ધર્મને વિષે વાદવિવાદ કરવો, ધર્મ કેળવણી, તનની કસરત અને તેની જાંદગીની ઉમેદો શું છે તે જાણવું. પૈસાટકાને વાસ્તે તેના વિચારો શું છે તે પણ જાણવાનો ચત્ત કરવો. તેના જાની મિત્ર કેવા છે તે જાણવું. આવી ચાત હમેશાં કરવી કે જ્યથી તેના વિચારો જાણી શકાય. ધર્મના, કેળવણીના, અંગ કસરતના, ધંધાના, સુધારાઓના, જેવા કે લગ્નની બાબમાં તેમજ ધર સંસારની બાબદોના તેના વિચારો જાણવા. શોધો વિષે જે છાપામાં આવતી હોય તે વાતો છડવી જોઈએ, કે જ્યથી તેનું જ્ઞાન કેટલું છે તે જાણાઈ આવે.

**જરથોરતી ધર્મમાં જાણાવેલા ભરથારના સદ્ગુણો.**

રામ ચસ્તના ( ક. ૪૦ ) માં જાણાવે છે કે “ અમો જીવાન અને ખુબસુરત ઘણી મેળવ્યે જે જ્યાં સુધી અમો જીવ્યે ત્યાં સુધી અમારું પોષણ કરે, જે અમોને ફરજાંદ જાણાવે અને ડહાપણ ભરેલી મીઠી અમાનવાળો હોય,” દરેક છોકરીની આ પ્રાર્થના હોવી જોઈએ. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીએ નીચલા ગુણો ધરાવનાર ખારીંદના ખાહેશમંદ રહેવું જોઈએ :—

( ૧ ) જીવાન—ખુદો નહીં.

( ૨ ) ખુબસુરત—જો ખુબસુરત ન હોય તો સાધારણ રીતે ચાલી શકે તેવો, પણ તે સદ્ગુણી હોવો જોઈએ.

(૩) પોતાની ઝારત અને ફરજંદગું પાલન પોષણ કરી શકે તેવો (દરેક જુવાન છોકરીએ એ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી. તેની કમાઈ ઉપર ખુબ ધ્યાન રાખવું, નહિ તો કદીપણ સુખી જીંદગી ગુમરી શકાય નહિ.)

(૪) મરદાનગીવાળો અને તંદરોસ્ત-કે જેથી ફરજંદની વૃદ્ધિ થાય--તંદરોસ્ત ભરથાર એ સર્વથી અગતની બાબત છે, કારણ જે ભરથાર તંદરોસ્ત હશે તોજ સારી રીતે સુખચેત્ર અને પાલન પોષણ કરી શકશે.

(૫) ડહાપણવાળો-ઉછાછળો અને કમઅકસી ભરથાર સાથે સુખમાં રહેવું એ કેવળ અશક્ય છે. ઉપલા સદગુણવાળો ભરથાર શોધવા જરૂરોસ્તી ધર્મ એક સ્ત્રીને સુચવે છે, એવા સદગુણો તમે કોઈ જુવાન્યામાં જુઓ ત્યારેજ તેની ઉપર તમારો પ્યાર બાંધજો નહિ તો પાછળથી દુઃખી થશો.

**પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પીછાન.**

જે જવાન પ્યારમાં પડતાંને વાર તમારી ઉપર એકદમ શ્રીદા થઈ જાય અને બેબાકલો થઈ જાય અને તમારી પૂઠે ને પૂઠેજ જ્યાં જાય ત્યાં દોડે તેવા છાલકાં મગજવાળા જુવાનને તમારો પ્યાર એકદમ ના આપતાં, કારણ કુદરતનો એવો કાયદો છે કે જે માણસ એક સ્ત્રીજર એકદમ વળગી બેશે તે તે સ્ત્રીજ જલદીથી છોડી દેશે. જેમ એક બચ્ચાંને નવું રમકડું આપ્યે તે વેળા તે કેવું તેપર શ્રીદા થાય છે પણ થોડા વખતમાં તે રમકડાંને પડતું મેલી બીજું રમકડું માંગે છે, તેમ જો પેલો જવાન એકદમ પ્યારમાં ગાંડો થેલો થઈ જાય તો જાણવું કે તેનું મગજ હલકું છે, તે પોતાના જુસ્સાને દબાવી શકતો નથી અને છાલકું મગજ હોવાથી તે થોડા વખતમાં જોડલો જલદી પ્યારમાં પડ્યો તેટલોજ જલદી છોડી દેશે. એટલું યાદ રાખવું કે કોઈ જુવાન ઘણો ખુબસુરત હોય તોપણ પેહલીજ નજરે પ્યારમાં પડવું જોખમ ભરેલું છે; તેની ચાલ ચલણ અને તેના સદગુણો પેહલાં જાણવા જોઈએ.

**પ્યાર.**

આપણે વારંવાર પ્યારનો શબ્દ વાપર્યો પણ ખરો પ્યાર શું અને ખોટો પ્યાર કેવો હોય છે તે જાણવું જોઈએ.

પ્યાર એકજ જાતનો નથી રહેતો, પ્યાર ઘણી જાતનો રહે છે : જેવો કે ભાઈનો બહેન તરફનો પ્યાર, માત પિતા અને સગાં વહાલાંનો પ્યાર, દિલ-સોજી અને દયા ઉપર રચાયેલો પ્યાર ; આ સર્વ જાતના પ્યાર કરતાં લગ્નનો પ્યાર જુદાજ પ્રકારનો હોય છે. તે પ્યાર જીવાન સ્ત્રી અને મરદની વચ્ચેનો પ્યાર છે, અને તેનો જુસ્સો કાંઈ ચૂરો છે, જે જુસ્સો જ્યારે માણસમાં ક્રિયત્ર યાય છે ત્યારે તે પ્યાર સામી તરફથી મેળવવા તન, મન અને ધનનો ભોગ આપી દે છે. એવો પ્યાર ઘણો ખરો એ જણુ વચ્ચેજ ખાજે છે, એક મરદ અને એક સ્ત્રી શિવાય બીજાં કોઈ પર પણ એવો પ્યાર ખાજતો નથી. એ પ્યાર બહુ જુસ્સાવાળો છે, એ પ્યારને લીધે એક સ્ત્રી અથવા મરદ પોતાની દરેક ચીજનો ત્યાગ કરવાને તૈયાર થાય છે, અને તન, મન અને ધનનો ભોગ આપવાને આંચકી ખાતો નથી.

જ્યારે એક મરદ અને સ્ત્રી વચ્ચેનો પ્યાર આવો જુસ્સો ધરાવે છે, ત્યારે ખરો અને ખોટો પ્યાર કેવો હોય છે અને તે કેમ પારખવો તે વિષે એક સ્ત્રીએ જાણવું અવશ્યતું છે ; કારણ જેમ થોરોલ્ડ (Thorold) કહે છે તેમ “સ્ત્રીના મનથી પ્યાર આખી કુદરત છે, પ્યારથીજ તે કુદરત હાલે છે, વધે છે, અને પાકત થાય છે, પ્યારમાંજ તેણીની આખી કારકીરદી સમાયલી છે, પ્યારમાંજ તેણીની દિલની ખુશાલી સમાયલી છે ; પ્યારમાંજ તેણીની નાજુક ખાનગી વાત છુપાયલી છે ; પ્યારમાંજ તેણીની સઘળી સલામતી છે ; અને પ્યારમાંજ તેણીનો ઉંચામાં ઉંચો મોભો સમાયલો છે ।”

પ્યાર આપણે કહી ગયાં તેમ એક મનનો જુસ્સો છે, પણ તે જુસ્સો સદગુણપર આવતો હોય તો તે સાચો પ્યાર સમજવો, નહિ તો તેથી ઉલટો ખોટો પ્યાર તે હોવો જોઈયે. આપણો એક ચીજ પર પ્યાર ક્યારે ખાજે છે કે જ્યારે તે ચીજ ઘણીજ ખુબસુરત હોય અને બીજાઓ કરતાં શ્રેષ્ઠ હોય તેમજ તેમાં કાંઈ સદગુણ સમાયલો હોય અથવા તે ચીજ વારંવાર આપણી નજર આગળ આવ્યા કરતી હોય. ખરો પ્યાર ઉપલી રીતે ખાજે છે પણ એ ખરા પ્યારમાં પણ તફાવત છે. જો કે પ્યાર ખરો હોય પણ લાંબો વખત ટકી ન શકે એવો પણ હોય છે,

જેવો કે એક મરદ એક ખુબસુરત સ્ત્રીને જોતાં વાર પ્યારમાં પડે છે, અને તેણીનો પ્યાર મેળવવાને જનકેશાની કરે છે; પણ એ પ્યાર ફક્ત ખુબસુરતીપર રચાયેલો હોવાથી જ્યાંસુધી તેની ખુબસુરતી રહે છે ત્યાંસુધીજ પ્યાર પણ તકે છે, પછી જ્યારે કાંઈ દુઃખથી ખુબસુરતી જતી રહે, અથવા તો ઘડપણમાં મ્હોપર કરચલી આવે કે તે પ્યાર રહેતો નથી, તેથી ખાલી ખુબસુરતીપરજ રચાયેલો પ્યાર તકલીદી હોય છે. ત્યારે પ્યાર બાંધતી વખતે ફક્ત ખુબસુરતીને વાસ્તેજ જો પ્યાર બાંધેશો તો તે લાંબો વખત ટકશે નહિ. એક સ્ત્રી આતી રીતે પોતાના ભરથારનો પ્યાર ઘડપણમાં મેળવશે નહિ, પણ શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ પ્યાર તો સદગુણપર રચાયેલો છે એક મરદ અથવા સ્ત્રી એકમેકપર તેઓનાં સદગુણોથી અથવા તો પવિત્રાધથી પ્યારમાં પડ્યાં હોય તો તે પ્યાર લાંબો વખત તકશે અને તે સર્વથી શ્રેષ્ઠ ગણાય છે કારણ જો એક સદગુણી આદમીપર તેના સદગુણને ખાતર પ્યાર બાંધ્યો હોય તો તે પ્યાર ખરેજ શ્રેષ્ઠ અને તે મરણ તત્કનો રહેશે. હવે એથી ઉઘટા જોટા પ્યાર વિશે વિચાર કર્યે. હવસ અને પ્યારમાં બહુ તફાવત છે. હવસ તો એક જાતનો નિયંત્રણ છે અને પ્યાર તો એક જાતની પવિત્રતા ગણી છે કે જેમાં હવસ મુદ્દલ સમાયેલો નથી, એક મરદ અથવા સ્ત્રી પોતાનો પવિત્ર પ્યાર એકમેકની ઉપર દેખાડે તો તેમાં હવસનો જરા પણ અંશ આવવો જોઈએ નહિ. હવસ એક સ્ત્રી અથવા મરદને ખાકી શરીરની મઝાહ મેળવવાને લલચાવે છે, જ્યારે સાચો પ્યાર તો તેના આત્મા સાથે સંબંધ રાખે છે અને પોતાના સાથીનાં દુઃખ સુખને પોતાનું દુઃખ સુખ સમજે છે. કેટલીક વખત સ્ત્રીઓ અને મરદો એકમેકનો પ્યાર મેળવવા ખરાબ ઉપાયો અજમાવે છે: અત્યંત પોષાકના એસકીપણાંથી, ખુબ છુટથી અવિચારી હસીને બોલવાથી, લાડ અને નખરાં કર્યાંથી. એવો પ્યાર સર્વમાં તકલીદી છે, એ પ્યાર જલદીથી નાશ પામે છે અને એક સ્ત્રી અથવા મરદને આખી જીંદગી તુલીક એ પ્યારને ખાતર દુઃખી થવું પડે છે. એક સ્ત્રી એક આત્મ એસકી જીવાન્યાપર કંઈ નહિ તો તેના પોષાક અને સોના

રૂપાંના દાગીનાથી મોહી પડે છે, પણ તેમાં તેણી જલદીથી પરતાય છે. કારણ તે એસકી જીવાન્યો બહુ ખરચાણ રહે છે, કરજ કરે છે અને પછી હાડમારીમાં જીંદગી ગુજરે છે. વળી કેટલીક વખત એક ટોદર્યો બોલીદરાજ જીવાન જેમ આવે તેમ હસાવે છે અને આવા હસાવ્યાથી અને છુટથી બોલવાથી પ્યાર બાંધે છે તેના પણ ઉપલાજ હાલ થાય છે. કેટલીક વખતે એક જીવાન ચોક્કસ નખરાંથી, લાડથી અને ચેહેરાના ફરફાર કરી સ્ત્રીમાંથી પ્યાર મેલવવાના યત્ન કરે છે. વળી સ્ત્રીઓ પણ લાડ અને નખરાંથી પ્યારનો જીસ્સો નખળા ખવાસના જીવાનિયામાં ઉશ્કેરે છે અને પોતેજ આયદે દુઃખી થાય છે. તેથી આવા ખોટા પ્યારથી એક સ્ત્રીએ ખુબ સંભાળવું: એશકી પોષાકથી, બોલીદરાજથી, લાડ અને નખરાંથી અંજાઈ જવું નહિ, નહિ તો એવા બાલકાં મગજના જીવાન સાથે લગ્નના ગાંઠમાં બેઠાવાથી આખી જીંદગીનું સુખ ખરબાદ કરશે. ( જીવો જીવાનીનો વિષય )

પણ જો એક સ્ત્રી ફક્ત ખુબસૂરતી અને ઉપલા લલચાવનારા દુર-ગુણોથી એક જીવાન સાથે પ્યારમાં નહિ પડતાં જો તે તેના સદગુણોની પિછાણ કરી તેની ઉપર સદગુણને ખાતરજ પ્યાર બાંધશે તો ખરેજ તેણી આખી જીંદગી સુખી ગુજારશે.

આપણે અદરાયા પહેલાં એક જીવાનને કેમ તપાસવો, તેના સદ-ગુણો કેમ જાણવા, પ્યાર કેવો છે, તે વિષે વિવેચન કર્યું છે, હવે આપણે અદરાયા પછી કેમ સાથે રહેવું તે ઉપર દરિયાફત કર્યું.

**લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવી જોઈતી સંભાળ.**

એક પૈસાદાર સ્ત્રીએ વરના પૈસાનો વિચાર કરવાની જરૂર નથી, તેણીને તો તેના સદગુણો જ જાણવાની અગત્ય છે, અને જો પ્યાર તે જાણાવે છે તે છે કે નહિ, તેનો પ્યાર વિચારવંત છે કે એકદમ બાલકાં મગજનો પ્યારનો ઉભરો કાઠી પોતાના મગજપરનો કાપુ ખોઈ દે છે, તે ફક્ત તમારી ખુબ-સૂરતી અથવા રીતજ માને છે કે તમારા સદગુણોની પિછાણ કરે છે, તે જાણવું અતિ ઉપયોગી છે. જો કોઈ જીવાન સદગુણથી તમને ચાહતો

હોય અને પોતાનો સાચો પ્યાર જાહેર કરતો હોય તો તેને ભરથાર તરીકે કબુલ કરવાનો કોલ આપજો. એવી રીતે શોધ કરી ભરથાર મેળવવા વિષે જાણીતો લેખક Dr. Johnson શું કહે છે તેપર ધ્યાન પોહોંચાડો :—

“મોટું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, પણ જો નાની વયમાં અને ભારે ઇચ્છા, દરિયાફત, ભવિષ્યને વિષે વિચાર આચાર, સદ્ગુણો, રીતભાત અને નીતિના મળતાવડાપણું વગર લગ્નને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા શિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે ? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી દેવયોગે સાથે મળે, અથવા તો કાંઈ ઠગાઈથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે, તેઓ એક બીજા તરફ નજર ફેંકે, એક બીજા તરફ તેઓ જો ચાલે બતાવે અને ધરે જઈ એક એકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઈ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી ચીજને ન હોવાથી તેઓ જ્યારે જુદાં પડે ત્યારે એકબીજાને લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે જેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરજી છે અને તેઓએ જાણી જોઈને આંધળાપણું છુપાવેલું ત્યાર પછીજ માલમ પડે છે. તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ધાતકી છે એમ વિચારે છે.” Tuller કહે છે કે “પરજીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ના ઠગો, ખોદા આપે તેના કરતાં જસ્તી સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેળવી શકે તેના કરતાં વધુ ના માંગો. લગ્ન કાંઈ ઓલીમપસની ટોંચની કાની તદ્દન ખુટી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો; અને જ્યારે તોફાન મટી જશે, ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરોસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો મળશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે ખુલ્લખુલ વસંત રૂતમાં થોડોજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઇડાંપર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મૃગું થઈ જાય છે. જાણે કે તેની ખુશમીઝજી નાના બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઈ ગઈ હોય તેમ. તોપણ જો કાંઈ પરજીવામાં હરકતો નડે છે તેનો બદલો જેઓ ડહાપણથી પોતાનો સાથી ચુંદી કાઢે છે તેઓને ઇશ્વર પુરતો આશાનીથી

વાળી આપે છે.” આ લખાણ પરથી પરણવામાં જોે ઉઠાપણ ન વાપર્યું હોય તો જે મુશકેલી નડે છે, તેનો ખ્યાલ મળે છે. તેથી તમે વચન આપો અથવા અદરાવો તે અગાઉ ઉઠાપણથી તમારો સાથી ચુંટી કાઢજો !

### અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજરવો.

હવે આપણે અદરાયા પછીનો વખત કેમ પસાર કરવો તે વિષે વિવેચન કર્યું. અદરાયા પછીના વખતમાં પણ ખુબ સંભાળ રાખવી જોઈએ. એક જવાન સાથે અદરાયાં એટલે તેની સાથે પરણશેજ એમ એકદમ સમજી ન લેવું, કદાચ ખીજાં વિધનો નડશે અને તેથી તમને જુદા પડવું પણ પડે. તેથી જે છુટ એક પરણેલું જોડું ભોગવે તે છુટ અદરાયા પછી મેળવવી એ નીતિને અનુસરતું નથી. જો કે અદરાયા પછી એક ખીજાં સાથે છુટથી વાતચીત કરવી પણ એક એકના શરીર તરફ છુટ મેળવવી સજ્જવાર નથી અને તેમ કર્યાથી કેટલીક વખત બહુ હાનીકારક પરિણામ આવે છે : મુખ્ય કરી જ્યારે કારજ (વેશવાલ) ભાંગે છે ત્યારે. અદરાયા પછીનો વખત તો પવિત્ર પ્યારના ઝરાને મળ્યુતાઈ આપવાનો વખત છે, એજ ભવિષ્યમાં પ્યારને કેમ ટકાવી રાખવો તે વિષેનું જ્ઞાન મેળવવાનો વખત છે, અને તમને આખી જીંદગીમાં કદી પણ પાછો મળશે નહિ એવો એજ સોનેરી વખત છે ; કારણ એ વખતે તમારો પ્યાર અંકુશમાં રહેલો છે અને તેથી કરી તે પ્યારની મજાહ લાંબો વખત ચાલુ રહેશે. એજ સમય તમારા ભરથારને તમારામાં કંઈ ચીજ પસંદ છે તે જાણી લેવી જોઈએ, અને જે ચીજ પસંદ ન હોય તે ચીજથી તમે દૂર રહેશો તો તમારા ભરથાર અને તમે સંપર્માં બાકીની જીંદગી ગુજરવાને શક્તિવાન થશો. એજ વેળાએ તમારા સાથીના સ્વભાવને બારિકાથી તપાસી શકશો અને તે સ્વભાવને અનુસરીને ચાલવાની કોશિશ કરી શકશો ; એટલુંજ નહિ પણ તમારા આવીદનાં સર્ગાં વહાલાંનો સ્વભાવ પણ જાણવાની તમને તક મળશે અને તેઓના સ્વભાવ પ્રમાણે શાંતિ સાથે જીંદગી ગુજરવાને બની શકશે. વળી અદરાયા પછી છોકરાંની કેળવણી, ધરતુ ગુજરાવ, એ વિષે નક્કી કરવું ધટારત છે. અદરાયા પછી રોજ સાથે મળી વાતચીત કરવી, એકબેકનાં

મનનો ખેલાસો કરવો, એકમેકના આચાર વિચાર તપાસવા, એકમેકની રીતભાતનો અભ્યાસ કરવો, અને કંઈ ચીજ પર તમારો સાથી ખુબ ધ્યાન આપે છે, કંઈ ચીજ તેને પસંદ છે અને કંઈ ચીજથી તે ધણેજ અપ્રમવાય છે, તેનો જોઈતો અનુભવ મેળવવો ઘટારત છે, કે જેથી લક્ષ થયા પછી તેને પસંદ પડે તેવી ચાલથી, પ્યાર અને શાંતિથી જીંદગી ગુજારી શકે. પણ જો તમને માલમ પડે કે ગમે એટલી મજબુત કોશિશો કર્યા છતાં પણ તમેને તમારા સાથી સાથે સંપત્તી રહેવાનું બને એમ નથી તોજ, ધણો વિચાર કરી, કાજ (વેશવાલ) ચુપ ચુપ તોડી નાખવાને ચુકવું નહિ, નહિ તો આખી જીંદગી કુસંપ અને હાડમારીમાં ગુજારવી પડશે. અદરાયા પછી આશરે એક વર્ષમાં લક્ષ થવાંજ જોઈયે, તેટલો વખત તમને એકમેકના પ્યારને ટેકો આપવાને એકમેકનો સ્વભાવ મળતાવડો કરવાને બસ છે. પણ એથી વધુ વખત એમ પસાર કરવાથી પ્યાર વધવાને બદલે ઘટી જશે અને નુકસાનકારક થઈ પડશે; તેથી અદરાયા પછી એક વર્ષમાં જરૂર લક્ષના ગાંઠથી જોડાવું.

સર્વ ઠેકાણે હાલ લક્ષની વખતે એક વીંટી પહેરાવાનો રીવાજ છે, પણ બહુ થોડાં માણસો એ વીંટી શા માટે પહેરાવે છે તેનું કારણ જાણે છે. એ વીંટી પહેરાવામાં કાંઈ બેદ સમાયેલો છે તે યુનાની ફિલસૂફ Aristotle ના લખાણમાં નીચે પ્રમાણે છે :—

“લગ્નની વીંટી સોનાની બનાવવામાં આવે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તે બહુ ઉચી અને સફાઈદાર ધાતુ છે અને તે ધાતુ લાંબો વખત ચાલે છે તેમજ લક્ષનો પ્યાર પણ સોના જેટલોજ ટકાઉ હોવો જોઈએ.

“તેનો આકાર ગોળ છે તેનું કારણ એજ કે ગોળ આકાર બધા આકારોમાં સંપૂર્ણ છે અને તે જાણેદારનીની ઇલાણી છે (કારણ ગોળ આકારનો છેડો હોતો નથી તેમજ લક્ષમાં પ્યારનો પણ છેડો હોવોજ ન જોઈયે).

“વીંટી એક હક આપવાની ઇલાણી છે, તેણીને અથવા તેને તે એક મહોરદાર અથવા ભરથારનો હક આપે છે.



“એ વીંટીની ઉપર કાંઈ શોભા કરવામાં આવતી નથી પણ સાદી હોય છે, જેથી પરણેલી જીંદગી સારી ગુમરી શકાય.

“તેને ડાખા હાથમાં પહેરાવામાં આવે છે કારણુ તે હાથ આપણા હૈડાંની પાસે આવેલા હોય છે, અને તેથી ચોથા આંગણાંપર કે જે આંગણાનો જીંદગી સાથે નિકટ સંબંધ છે એમ ધારવામાં આવે છે.”

લગ્ન.

“Yes ! a world of comfort  
Lies in that one word—wife ! After a bickering day—  
To come with jaded spirit home at night,  
And find the cheerful fire, the sweet repast,  
At which, in dress of happy cheeks and eyes,  
Love sits, and smiling, lightens all the board !”

G. S. KNOWLES.

“હા ! ‘મહોરદાર’ એ શબ્દથીજ સારી દુનિયાનાં સુખનો ખ્યાલ આવે છે. આખા દિવસનાં કંટાળા લરેલાં કામથી થાકીને મરદ સાંજે ન્યારે ઘરે પાછા આવે છે, ત્યારે એક ખુશકારક-સઘડીની આસપાસ સ્વાદિષ્ટ મિનખાની તૈયાર જાય છે, અને પોતાના બહાલાંઓના ગુલાબી ગાદો અને હૃદયથી પ્રકુલિત આંખો જોતાંજ એક પણ વારમાં તેની સઘળી થાક ઉતરી જાય છે અને આનંદની લહેરીઓની તે મગાહ ભોગવે છે !”

જી. એસ. નોલ્સ.

હવે આપણુ લગ્નના દિવસપર વિચાર કર્યે. આપડે એક સ્ત્રીનો મરદ સાથેના લગ્નનો પવિત્ર ગાંઠ બંધાવોના દિવસ આવી લાગે છે. તે દહાડો તે જોડાંની આખી જીંદગીની કારકીરદીનો પાયો નાખનાર છે. લગ્ન એ આદમીની જીંદગીને કેવી શ્રેષ્ઠ બનાવે છે તે આપણે જોઈએ અને તે વિષે જાણીતા લખનારો શું કહે છે તે તપાસ્યે. લગ્નને S. Smith નામનો લખનાર કાતરની સાથે સરખાવે છે; કાતર બે હાથાઓને સાથે જડેલી છે અને સાથેજ કામ કરે છે, અને જોકે બેઉ હાથા એક મેકથી ઉલટા ફરે છે તોપણ કાપવાનુંજ કામ તેઓ કરે છે; પણ જો કાંઈ બે હાથાની વચ્ચેમાં આવે તો તેને શિક્ષા થાય છે. ન્યારે Kelvdwell કહે છે કે, “જોકે લગ્ન થયલું એક જોડું હોય તોપણ એકજ છે અને એક નેમ

રાખે છે. જેમ એક ગાડીનાં ચાકા એ હોય છે તોપણ તેઓ સાથે એક ધરીપર ફરે છે તેમ લગ્નનું જોડું છે. તમારી જીંદગીનો બોજો લગ્નથી ઓછો થશે, તમારો રસ્તો ખુલ્લો થશે, અને તમારી જીંદગીની નેમો જોડે ફર હોશે તોપણ નજદીક આવશે.”

દબલ્યુ. સેકર ( W. Secker ) જણાવે છે કે, “ સ્ત્રી અને ભરથાર એ બળતી મીલુબતીના જેવા જોઈએ, કે જેથી ધરને જલ્સી રોશની મળે; અથવા તો એ ખુશબોવાળાં ફુલને સાથે બાંધેલાં જેવાં હોવા જોઈએ કે જેથી ખુશબો વધે; અથવા તો એ એકજ સુર પર ચડાવેલા વાજાં જેવા હોવા જોઈએ, કે જેથી ગાયનને વધુ મધુરતા આપે. ભરથાર અને સ્ત્રી, એ કોણ છે ? એતો એ પાણીના ઝરા છે, કે જે સાથે મળી એક ચર્મજમ એકજ મોટા ઝરો થાય છે.” જાણીતો થોમસ મુર કવિતામાં જણાવે છે કે “ જ્યારે એક જોડું મીનોઈ ગાંઠમાં જોડાય છે ત્યારે તેઓનું હૈયું બદલાતું નથી, તેઓની પેશાની ઠંડ થઈ જતી નથી, તેઓ દુઃખમાં પણ પ્યાર કરે છે અને મરી જાય છે ત્યાંસુધી પ્યાર દેખાડે છે. તેઓનું સુખ એક કવિ પણ દર્શાવી શકતો નથી, આવા પ્યારના જુરસાનો એક કલાક તે હૈયાં વગરના અને હંમેશનાં બદલાતા સુખની આખી જીંદગીની બરોબરનો છે, અને જો બેહેસ્ત જેવાં બાગ આ પૃથ્વીપર હોય તો આજ છે—તે આજ છે.”

આ લખાણ પરથી જણાશે કે જો એક ભરથાર અને સ્ત્રીમાં મીનોઈ પ્યાર બાંધ્યો તો તેઓને કેવું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

એક સ્ત્રીએ પોતાના ભરથાર તરફ એવો પ્યાર બતાવવો જોઈએ કે જ્યારે તેણીનો ભરથાર નજદીક હોય ત્યારે તેની અંદર એવી ખુશાલી પેદા થાય કે આ પૃથ્વીમાં બહેસ્ત શું છે તેનો ખ્યાલ તેને આવે, અને તે નીચલા કવિની લીટીમાં પોતાનો વિચાર પોતાની મોહરદાર વિષે જણાવવાને તત્પર રહે. જાણીતો કવિ મીડલ્ટન ( Middleton ) લખે છે કે:—

‘ એક માણસને પોતાની મોહરદારના પ્યારની અંદર જે આસાનગી છુપાયેલી છે તેના કરતાં દરિયામાંનું સમુદ્ર ઝવેરાત કિંમતી નથી. હું

જ્યારે મારા ઘર આગળ આવું છું ત્યારે હું ખુશનુમા હવાનો પમરાત સુંઘું છું. લગ્ન કેવો આનંદ ઉપજાવે તેવો પમરાત મોકલે છે ! વાયોલેટ પુલનું ખીછાનું તેના કરતાં વધારે સુગંધી નથી.”

જ્યારે એક મહોરદાર પોતાના ભરથાર તરફની દરેક ફરજો બજાવશે અને પોતાનો પવિત્ર પ્યાર હરદમ ફેંકશે, ત્યારે કોઈપણ ભરથાર એવો એવકા ન હશે કે ઉપજા શબ્દોમાં પોતાનું સુખ દરશાવશે નહિ !

હવે આપણે એક સદ્ગુણી મહોરદાર કેવી હોવી જોઈએ, તેણીએ પોતાના ભરથારને કેમ ચડાવે, તંદરોસ્ત અને સુખી બનાવવો, ભરથાર તરફની ફરજ કેમ બજાવવી અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી તે વિષે અવલોકન કર્યું. Simonides નામનો જાણીતો કવિ કહે છે કે, “ દુનિયાની સઘળી સારી માલમતામાં એક સારી મહોરદાર સર્વથી ઉત્તમ ચીજ છે, પણ જો તેણી ખરાબ હોય તો માણસની જીંદગીની સર્વથી વધુ હાનીકારક બના છે.”

એક સદ્ગુણી મહોરદારને વિષે જેરેમી ટેલર (Jeremy Taylor) નીચે પ્રમાણે વિદ્વતાથી પોતાનું મત આપે છે :—“ એક નેક મહોરદાર એક માણસને ઇશ્વરની છેલ્લી બક્ષેશ છે અને તે ઉત્તમ બક્ષેશ છે, તે મરદનો દ્વિરેનો અને નહિ ગણાઈ શકાય તેવા સદ્ગુણો ધરાવનાર પ્રધાન છે, તેના સદ્ગુણોનું તે એક ગહવેર છે, તેના ગહવેરનો તે એક દાખડો છે, તેનો અવાજ ગાયન જેવો મધુર છે, તેનું હસવું તેના ચમકતો દિવસ છે, તેની ચુમી તેના નિરદોષપણનો રખેવાલ છે, તેના હાથો સલામતીના કનેરા છે, તે તેની તંદરોસ્તીનો મલમ છે ; તે જીંદગીનું સત્વ છે ; તેનો ઉદ્યોગ તેની ખાતરી ભરેલી દોલત છે, તેની કરકસર તેનો સલામતી ભરેલો કારખારો છે, તેના હોડો તેના વફાદાર સલાહકારક છે, તેની છાતી તેની ચીંતા અને સંભાળનો તકિયો છે, અને તેની બંદગી તેના ઉપર ઇશ્વરી આશીર્વાદ વરસાવનાર ગોઠિયો છે.” આ લખાણ પરથી એક મહોરદારને પોતાના ભરથાર તરફની ફરજ બજાવવાને જરૂર ઉત્તેજન મળશે.

તમારે ભરથાર સાથે તમારો સંબંધ શું છે. અને તેની તરફ તમારે શું ફરજ અદા કરવી જોઈએ, તે કવિરાજ શેક્ષપીયર નીચલી કવિતામાં જણાવે છે.

‘Thy husband is thy lord,—’

“તારો ભરથાર તારો શેઠ, તારી જીંદગીનો તથા તારો રખેવાલ, તારું સર, તારો રાજા, તારો સંભાળ લેનાર, અને તારું યુજ્જરાન કરવાને માટે દરિયા અને જમીન બન્નેની ઉપર પોતાનાં શરીરને કષ્ટ આપનાર છે. જ્યારે તોફાની રાતના અને ઠંડા દિવસોમાં (ચાકરીની) સંભાળ તે રાખે છે, ત્યારે તું તે વખતે સહી સલામત ઉંઝમાં ધર રહે છે. તારી પાસેથી પ્યાર, સુંદર ચહેરો અને ખરી તાબેદારી શિવાય બીજું કંઈ પણ તે માંગતો નથી.” આ લખાણપરથી એક સ્ત્રીએ એમ નહિ સમજવું કે તેના ભરથારને શેઠ ગણવો અને પોતે એક ગુલામડી તરીકે રહેવું. એવું મત કદીપણ શેક્ષપીયર જોવા કવિરાજ દરશાવેજ નહ. એતો હિન્દુસ્તાનના અજ્ઞાન લોકોજ એવો વિચાર રાખે છે, અને આજે પણ કરોડો બાયડીઓ ગુલામડીની માફક જીંદગી યુજ્જરે છે, એ ખરેખર અશ્વેસકારક છે. એ કવિરાજ એમ કહેવા માંગે છે કે એક સ્ત્રીએ પોતાના ખાવીદને એટલો બધો ચાહવો કે તેનો શેઠ હોય તેમ ગણવો, અને તેના તાબેદાર રહેવું, એટલે તેની મરજી રાખવી અને તે કહે તેમ ચાલવું, જો તે કાયદા-કારક હોય તોજ. જેમ ભરથારનો દરજ્જો આલે છે, તેમ એક સ્ત્રીનો પણ દરજ્જો મોટો છે. સ્ત્રી તો ધરની રાણી છે, તેણી વગર ધર હાલ હવાલ છે, તેણી વગર ભરથાર જોવા બોલ પણ ન હોય, તેણી વગર તેનું જીવતર શું કામનું? એ વિષે કવિઓના અને સાહિત્યમાંથી મતો આપણે ટાંકી ગયા છિયે. જેમ એક ભરથાર યુજ્જરાન કરવાનું સાંધન કરી આપે છે તેમ તેની બાયડી પોતાનો પવિત્ર પ્યાર આપે છે, જે મીનોઈ પ્યાર તેના ખાકી પૈસા કરતાં લાખ દરજ્જો શ્રેષ્ઠ છે. પોતાના ભરથારના પૈસા કરકસરથી વાપરવા, ધરખાર સંભાળવું, છોકરાં ઉછેરવાં, એ બધું એક મહોરદારનું કામ છે. શું આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાવું નથી કે એક મહોરદારનો દરજ્જો ભરથારના જેટલોજ ઉચો છે? પણ

હિન્દુ સ્ત્રીઓએ એક મહોરદાર તરીકે દરજ્જો મેળવવાને યત્ન કરવી જોઈએ. ગુલામી તરીકે રહ્યા કરતાં એક મીનોઈ પ્યાર દેખાડનાર સાથી તરીકે રહેવાની અને પોતાનો દરજ્જો જાળવવાની કોશિશ તેઓએ કરવીજ જોઈએ છે.

એક મહોરદારની પોતાની બરથાર ઉપરની સત્તા બાબે કોણ અંજલિ હોય ? આપણે વારંવાર સાહિત્યમાં અને કવિની કલમથી એક સ્ત્રી સામી જાતિને પોતાના સદગુણોથી, નરમાસપણાંથી અને પતિવ્રતથી સુધારીને ચઢ્યાથી પંકતી ઉપર મેળતી, અને તેણીની સાંકડા મન, હલકા વિચારો અને અભણપણાંથી તેને ખરાબીના દરિયામાં દુબાડી દોજખનો ખ્યાલ આપતી જોઈએ છિયે; જોકે તેણી નાનુક અને દુખી જાય તેવી આપણને લાગે છે તો પણ તેણીની અણુદીક સત્તાથી અરધી દુનિયા ચાલે છે એમ કહેવામાં આંચકી લાગતી નથી. એક પરણેતર જ્યારે પોતાના બરથારનો પ્યાર અને નિશ્વાસ મેળવે છે ત્યારે તેણી અજબ કાણુ પોતાના બરથાર-પર મેળવી શકે છે, અને જો ચાહે તો તેને ફિરેસ્તો બનાવી શકે, નહિ તો તેને સેતાનમાં ફેરવી શકે. તેણીને વાસ્તે તે કાંઈખી ભોગ આપવાને હરદમ તૈયાર થઈ શકે. જ્યારે આવો મામલો હોય ત્યારે પરણેતર પોતાના કાણુનો સારો ઉપયોગ કરવાને બદલે ઉલટો ઉપયોગ વારંવાર કરે છે. તેણી જ્યારે પરણીને જાય છે ત્યારે તેણી પોતાના ઘણીને તેનાં બેહેન, મા વિગેરેપર પ્યાર કરતો જોઈ અદેખી પડે છે, તેણી બસ પોતા ઉપરજ પ્યાર માંગે છે અને આવી અદેખાઈથી તેઓની વચ્ચેનો પવિત્ર પ્યાર તોડવાને ઘણી ખરાબ કોશિશ કરે છે, જે ખચીતજ સ્ત્રી જાતિને શરમાવા જેવું છે. આપણે વારંવાર એક જીવાનને પરણવા પહેલાં તેનાં મા, બાપ, બહેન, બાઈ સાથે માયાથી વરતતો જોઈએ છિયે, પણ જ્યારે પરણે છે ત્યારે પરણેતરની અદેખાઈ સ્ત્રીને આધિન થવાથી અને તેણીની ઉપરના અનંત ચાહથી ભોજવાઈ જઈને વહાલાંઓ સાથે ટટો કરતો જણાય છે. આજ કેટલાં કુટુંબોમાં પારકી સ્ત્રીઓએ આ રીતે એક સુખી ધરના સંપનો નાશ કીધો છે ! આવી સ્ત્રીને સમજવું જોઈએ કે જેમ તેણીનાં મા બાપ, બાઈ, બેહેનને તે ચાહે છે તેમ તેણીનો પરણેતર પણ

ચાહે છે, અને તેમ ચાહવાની તેની ફરજ છે. ત્યારે એહેનો ! યાદ રાખજો અને એવાજ નિયમથી પરણુજો કે પારકે ઘર તમારે ખાતર કુસંપ થાય નહિ. તેનો ધટતો ચાહ તેઓ તરફ તેને બતલાવા દેવો અને ન બતલાવે તો તમારી ફરજ છે કે તેને તે શિખવો, તમારી ફરજ છે કે જ્યાં પણ તમારું પગલું પડે ત્યાં શાંતિ અને પ્યાર વધારો ? પણ અફસોસની વાત છે કે કેટલેક ઠેકાણે એથી ઉલટું છે : કેટલાક દાખલામાં નવી વહુ આવતાંજ મારામારી ચાલુ રહે છે. એ સંઘર્ષાતું કારણ તો ઉંચા પ્રકારની નીતિ સ્ત્રીને શિખવવામાં આવતી ન હોવાથી અદેખાઈતું ઝેર તેઓમાં જલદી પેવસ થાય છે તે છે.

ત્યારે બહેનો, તમે તમારા ભરથારપર તમારા પ્યારથી કેટલી સત્તા મેળવી શકો છો તે તો તમને ખબર છે. તમારા સદગુણથી તમે તમારા ભરથારને આ દુનિયામાં બહેસ્તનો ખ્યાલ આપી શકો; પણ એક સ્ત્રીના દુરગુણો તેને દોષખનો ખ્યાલ પણ ધણો સારી રીતે આપી શકે એમ આપણુ જોઈ ગયા.

ડૉ. ફ્રેંકલીન, જણાવે છે કે, “મેં એક કારખાનામાં એક માણસને વારંવાર હસ્તે મુખડે ઉમંગથી કામ કરતો અને જેઓ તેની સાથે સંબંધમાં આવે તેઓની સાથે બલમનસાઈથી અને ખુશ મીઠા-જથી વાત કરતો દીઠો હતો. દલાડો ઠંડો હોય કે તદન ગમગીની ભરેલો હોય છતાં તેના ચહેરા પર ઉનાળાના સુરજનાં કિરણની માફક હસતું પ્રકાશી નિકળતું હતું. મેં તેને આવી રીતે તે ખુશનુમા રહે છે તેનો શો ભેદ છે તે કહેવા કહ્યું. તેણે જવાબ આપ્યો, ‘ડાક્ટર એમાં કંઈ ભેદ નથી. મારી બાયડી એક ઘણી ડાહી ચોરત છે, અને જ્યારે હું કામપર જાઉં છું ત્યારે તેણી ઉત્તેજનને ખાતર માયાળુ બોલો બોલો છે, અને જ્યારે હું ઘર પાછો ફરું છું ત્યારે તેણી હસ્તે મુખડે અને એક ચુમી સાથે મને ભેટે છે. પછી એક ચાહતું કપ તો જરૂર તૈયાર હોય છે, અને આજે આખો દિવસ તેણીએ મને ખુશી કરવા એટલી બધી નાની ચીજો કીધી છે કે મારા હૈયામાંથી માયા વગરનો એક બોલ પણ હું કાઢને કહી શકતોજ નથી.’”

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે એક સ્ત્રી પોતાના ભરથારને કેવો ખુશાલીમાં આખો દિવસ ગરકાવ કરી નાખે છે. સર થોમસ મુર, એક ખરી મહોરદાર કેવી હોવી જોઈએ તે વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છે:—“તેણી નસીબનાં ચક્કર સાથે બદલાતી નથી, પણ જેવી અને તેવીજ રહે છે. તેણી સારા વખતમાં ડુગરાઈ જતી નથી તેમજ વળી તંગીમાં તદ્દન બેદીક થઈ જતી નથી; પણ તેણીને એકજ સરખા ખુશ મીઠાજવાળો, સારાં સ્વભાવવાલો અને મળતાવડા ખવાસવાલો સાથી જોઈશે. તમારા હોકરાને તેણી તેનાં દૂધ સાથે જ્ઞાન આપશે, અને નાનપણથીજ ડહાપણ ભરેલી કેળવણી આપશે અને કોઈપણ મંડળીમાં તમે ગયા હશેા ત્યાંથી ધર જલદી આવવાની તમને ઇચ્છા થશે. તમે મંડળીથી ખુશાલી સાથે કારેગ થઈ તેણી, કે જે આટલી બહાલી, આટલી ભણેલી અને આટલી બધી મીલનસાર છે, તેણીની ગોદમાં રહેવા તમને ગમશે. જ્યારે તેણી વાંસલી વજનડશે અથવા ગીત ગાશે ત્યારે તેણીનો અવાજ તમને એકાંતવાસમાં આનંદ ઉપજાવશે, અને ખુલ્લુલથી પણ વધારે મધુર લાગશે. તેણીની દોસ્તીમાં રાત અને દિવસ ખુશીમાં કાઢશે; તેણીની વાતોમાં તમને હમેશાં નવી નવી ખુબી માલમ પડશે; તેણી તમારાં મગજને હમેશાં આનંદમાં રાખશે; તેણી તમારા ઉદાસપણાને દુઃખદાયક થતું અટકાવશે.”

ટુંકમાં સદ્યુણી મહોરદાર કેવી હોવી જોઈએ તે એનાન (Anon)ની નીચલી કવિતાના સારપરથી રપ૭૮ જણાશે:—

“શરીરમાં સફાઈ, અને પોષાક, રીતભાત અને બોલોમાં તેણીનું સદ્યુણી મગજ દેખાશે. ખુશ મીઠાજ હમેશાં તેણીનો ચહેરો ચલકાવશે, પણ ગુસ્સાઓની જરાપણુ અસર રહેશે નહિ; કદીપણુ ગુસ્સા સાથેના અને માયા વગરનો તેણીનો ચહેરો જણાશે નહિ. કદીપણુ ગુસ્સા ભરેલો બોલ તેણી બોલશે નહિ. તેણીના હોઠોમાંથી કોઈની બદગોષ નિકળશે નહિ, પણ તેમાંથી ફક્ત સચ્ચાઈ અને મધુરતાજ માલમ પડશે, તેણીનો અભ્યાસ તેણીના સાથીને ખુશ કરવાનો અને વફાદાર રહેવાનોજ હશે. તેણી તેને ઘર પાછો આવતો જોવાની રાહ જોશે, અને જ્યારે તે આખા દહાડાનો થાકેલો એક કલાક આનંદમાં ગુજારવા તેને શોધશે, ત્યારે તેણી

હસ્તે મુખડે તેને ભેટવા જશે અને જો કોઈ આગળ ન હશે તો તેને એક ચુમી લેશે.”

એક મહોરદાર પોતાના ભરથારના સુખની સાથી થાય તેમાં કાંઈ પણ શક નથી, પણ જ્યારે એક મહોરદાર પોતાનો ભરથાર આક્રમકતામાં અને કાંઈ પૈસા ટકાની તંગીમાં આવી પડે છે ત્યારે જો ખરા સાથી તરીકે રહે તો તેણીએ મહોરદારની ખરી ફરજ બજાવેલી કહેવાય; પણ દિલ્લીની વાત છે કે આપણે કેટલેક ઘરે જોઈએ છીએ કે જ્યારે એક ભરથાર પાસ પૈસા હતા ત્યારે તેની ખાચડી અતિ વહાલથી રહે છે, પણ કમનસીબે પૈસા જતા રહ્યા પછી રોજ મારામારી કરે છે. તેણી ઝવેરાત અને સારાં કપડાં પહેરવાને માટે પોતાના દુઃખી ભરથારનાં દુઃખમાં ઉમેરો કરે છે. તેણી વારંવાર મેથા મારે છે, અને સાઈં સાઈં ખાવા પીવાનું અને પેહેરવાનું માંગે છે. આવી ખાચડી ખરેખર પોતાના ભરથાર તરફ ખ્યાર ધરાવતી નથી, તેણી તો ફક્ત સાઈં સાઈં પેહેરવા ને ખાવાનેજ માટે પરણી હોય એમ લાગે છે. જો તેણી કોઈને સારી રીતે પેહેરેલી ઝાઢેલી જોય તો ઘર આવી ફેસતો કીધેલેજ છે કે “મને પણ એવું અપાવો.” પણ પોતાનો ભરથાર પૈસાની તંગીથી કેમ હેરાન થાય છે તેનો તેણી કાંઈ પણ ખ્યાલ રાખતી નથી. બસ ‘માઈ’ ને ‘માઈ’ એમજ બોલે છે. આવી જીલમ-ગાર ખાચડીને જાણીતા લેખક વૉશીંગટન ઇરવીંગનું નીચલું લખાણ બહુ ફાયદાકારક થઈ પડશે. તે લખે છે કે, “જ્યારે નસીબ ઉંધું વળી જાય છે અને મુસિબતમાં એક માણસ આવી પડે છે, ત્યારે એક સ્ત્રી તેવું દુઃખ છે અને મુસિબતમાં એક માણસ આવી પડે છે, ત્યારે એક સ્ત્રી તેવું દુઃખ સહન કરવાને અને ઝોછું કરવાને પોતાની શક્તિઓ કેમ વાપરે છે તે વિશે વિવેચન કરવાને મને વારંવાર તક મળે છે. જેમ એક વેળા એક (Oak) ના ઝાડની આસપાસ વીંટળાય છે, અને તે ઝાડની કંચે ચઢી સુર-જનોં તડકામાં રહે છે અને જ્યારે તે સખ્ત ઝાડ વિજળીથી ફાટી જાય છે, ત્યારે તે વેળા તેના ફાટેલા ભાગની સાથે વીંટળાયેલી તેઓને સાથેજ રાખે છે, તેમ જગત કૃપાળુ ઇશ્વરે સ્ત્રીઓ કે જેઓ માણસોનો શણગાર છે, અને માણસોથીજ જેઓનું ગુજરાન છે, તેઓપર જ્યારે અચાનક



દુઃખ આવી પડે છે ત્યારે (પેલા વેળાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડખડા ભાગોમાં વીંટળાઇ તેઓના દુઃખથી બુદ્ધતાં માખાંને ટેકવી રાખી, તેઓના દુઃખ ગયલાં હૈયાંને બાંધીને રહેવાને ઘણીજ સુદરતાથી ફરમાવે છે.

“હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ તંદરોસ્ત કુટુંબ હોવાથી તેને ઘણું બહાલથી મુઆરકાદી આપતો હતો. ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે ‘બધરી અને છોડરાં શિવાય બિનુ’ શ્રેષ્ઠ નસીબ હું ઇચ્છી શકતો નથી. તમે તવંગર હાલતમાં હશે ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે અને તેથી ઉલટું હશે તો તેઓ તમને આસાનગી આપશે.’ અને ખરેખર મેં પરણેલાં માણસને પોતાની તંગીમાંથી જલદી મુક્ત થયેલા તપાસ્યો છે; કારણ તેને પોતાનાં વહાલાંઓને તંગ સ્થિતિમાં જોઇ તેને એક જાતની પૈસા મેળવવાની ઉલટ થાય છે, પણ મુખ્ય કરીને તો તેનો સ્વભાવ ધરમાં એકમેકના પ્યારથી શાંત થાય છે અને તેની પોતાની ઇજાત ચાલુ રહેછે, જ્યારે તે એમ માને છે કે જોકે સધળે ઠેકાણે તો અંધારું છે પણ હજી તેનાં પોતાનાં ધરમાં એક રાજ છે કે જેનો તે રાજ છે, જ્યારે એક કુંવારો માણસ તો અંતે ખુવાર અને આગસુ બને છે, તે વખતે તે પોતાને એકલો અટુલો સમજે છે અને તેનું હૈયું એક ન વપરાસમાં આવે તેવા મહેલની માફક હાનીકારક સ્થિતિમાં રહે છે.

“આવા વિચારો એક વહેવાર વાર્તા કે જે મારી નજર સનમુખ બની હતી તેની યાદ આપે છે. મારો જાતી દોસ્ત ‘લેસલી’ એક ખુબસુરત અને બહેલી સ્ત્રી સાથે પરણ્યો, કે જેણીને એક ફેશનેબલ જીંદગીમાં ઉછેરવામાં આવી હતી. તેની પાસે કાંઈ પૈસા હતા નહિ, પણ મારા દોસ્ત પાસે બહુ પૈસા હતા, તેણીને બહુ લાડથી ચાહતો હતો અને તેણીની ઉપર ઘણા પૈસા ખર્ચતો હતો. તેઓને એક બીજા ઉપર અતિ પ્યાર હતો, પણ કમનસીબે તે પોતાના પૈસા સત્તામાં વાપરતો હતો અને રફતે રફતે તેણે સધળા પૈસા ગુમાવી દીધા અને તદ્દન તંગીમાં આવી પડ્યો. તેણે થોડો વખત સુધી પોતાની હાલત વિષે કાંઈને પણ જણાવ્યું નહિ પણ તે અત્યંત ઉદાસી ચહેરે ફરવા કરતો હતો. તે બહુ દુઃખદાયક જીંદગી ગુજારતો હતો તોપણ પોતાની મહેરદારની આગળ હસતો ચેહેરો

રાખતો હતો. તેને બહુ દુઃખ હતું, પણ તેણી તેને તેના દયકાં અટકાવતો વારંવાર જોતી હતી અને તેનું ઠાલી મોહરાખુ હસવું તપાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીનજથી તેનું દુઃખ વિસરાવવાને ધણી કાશેશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો, કારણ તેણીને તે ધણેજ આહતો હતો. પણ તેણીને ખુશી અને અમન અમનમાં રાખવા પૈસા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી પાસે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કાઢ્યો. જ્યારે તેની વાત આખી સાંભળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, ‘શું તારી બાપડી આ વાત જાણે છે?’ આ સવાલથી તે એકદમ રડવા લાગ્યો અને કહ્યું, ‘ખોદાને ખાતર મારી મહોરદાર વિષે કાંઈપણ બોલ ના. તેણીને વિષે વિચાર કરતાં હું ગાંઠો થઈ જાઉં છું.’ મેં જવાબ આપ્યો ‘કાંઈ નહિ. તેણી મોઝે વહેલે જાણ્યા વગર રહેશે નહિ પણ જો તેણી તારી તરફથી જાણશે તો તેણીનું દુઃખ થોડું થશે કારણ આવી બાબત જો કોઈ પ્યારાં તરફથી સાંભળે તો આપણને ઘણું દુઃખ થતું નથી.’

“તેણે જણાવ્યું કે ‘અરે, મારા દોસ્ત! મેં તેણીના ભવિષ્યને કેમ બ્રજ કાઢ્યું છે તેનો ખ્યાલ કર. હું જ્યારે તેણીને કહ્યું કે તારો ભરથાર તો હવે બીજારી થયો છે અને ‘ફેશન,’ મોજ મઝા અને સારી મંડળી છોડી દઈને તેની સાથે તંગીમાં રહેવું પડશે ત્યારે તેણીને કેવું દુઃખ થશે? જ્યારે તેણીને એમ કહેવામાં આવે કે મારા વાંકથીજ સુખી જીવગી, કે જેમાં તેણીને સઘળા આહતાં હતાં, તેમાંથી આવી સ્થિતિમાં લાવવામાં આવી છે ત્યારે તેણી શું વિચારશે અરે! તેણી ગરીબાઈ કેમ ખમશે? તેણીને તો હંમેશ તવંગરીમાંજ ઉછેરવામાં આવી છે; તેણીને જ્યારે કોઈ ગણકારશે નહિ ત્યારે તેણી તે કેમ ખમશે? તેણીને તો મંડળીમાં એક સુર્તીની માફક પુજતાં હતાં. અરે! તેણીની છાતી ફાટી જશે.’

“મેં તેની દિલગીરીના જુસ્સાને વેહેવા દીધો, કારણ દિલગીરીમાં બોલવાથી દિલગીરી ઝાઘી થાય છે, પણ જ્યારે તેનો જુસ્સો ઝાઝો થયો ત્યારે તેને પોતાની મહોરદારને પોતાની હાલતને વિષે વાકેફ કરવાને સમજાવ્યો, પણ તે તો ડોકું ધુણાવા લાગ્યો, મેં તેને કહ્યું ‘તું તેણીથી

જુપું રાખી શકશે જ કેમ ? તેણીને જાણવું જ નેઈયે કારણ તારે હવે તારી રહેવાની ઢબ છબ બદલી નાખવી પડશે. તારે હવે નાના ધરમાં રહેવું જોઈયે, અને તેવી હાલતમાં પણ તારા જાણી મિત્રો તને હલકો ન ગણશે અને તારી મહેરદાર મેરીની સાથે સુખમાં રહેવાને કાંઈ મહેલની જરૂર નથી કારણ તેણીનો પ્યાર સાચો છે.’

“તે બોલ્યો, ‘તેણીની સાથે જુપડામાં પણ રહેવાને ખુશી છું, તેણીની સાથે ગરીબાઈ તો શું પણ માટીમાં પણ રહી શકું—હું રહી શકું—હું રહી શકું’ પણ ખોદા તેણીને સુખી રાખે !’

“પણ મેં તેનો હાથ બહાલથી ઝાલી કહ્યું ‘મારા દોસ્ત, મને માન ! જે મને માન ! તારી મહેરદાર તારી તરફ જેવી હતી તેવીજ રહેશે. ઉલટી વધારે પ્યારથી રહેશે કારણ તેણીને પોતાનો ખરો પ્યાર ખતાવવાને આજ તક છે. દરેક સદગુણી મહેરદારમાં એક મીનોઈ આતશનું એક કીરણ રહે છે કે જે સુખી અને તવંગરીની રેશનીમાં ઝાંખું થઈ જાય છે, પણ મુસીબત અને તંગીના અંધારામાં તે પ્રકાશી નિકળે છે અને બહુકદાર બને છે. કોઈ પણ માણસ પોતાની સ્ત્રીના પ્યાર કેવો છે તે જાણતો નથી, કોઈ પણ માણસ પોતાની મહેરદાર એ યાદગાર ફિરેસ્તો છે તે જાણતો નથી, જ્યાં લગી તેણી પોતા સાથે આ દુનિયાની મુસીબતમાંથી પસાર થતી નથી ત્યાં લગણું.’ આ મારા જવાબથી તેની કદપના શકિત ઉસ્કેરાયલી મેં જોઈ. મેં તેને ફરીથી પોતાનું દુઃખ પોતાની મહેરદાર આગળ સંવળું કહી દેવાને કહ્યું પણ તેના પરિણામને વાસ્તે હું ચીંતામાં રહ્યો જ્યારે તેણીએ આખી છાંદગી મોજમઝામાં કાઢેલી જાણી, આવી મુસીબત ધીરજથી ખમી શકશે એમ ચોક્કસપણે કહી શકશે ? પણ આખરે તેણે પોતાની હાલતથી પોતાની પરણેતરને વાકેફ કરીધી.

“મેં તેને પુછ્યું, ‘તેણીએ કેવી લાગણી દેખાડી ?’ જેના જવાબમાં તે બોલ્યો કે ‘એક ફિરેસ્તાની માફક એ વાતથી તેણીના મગજને શાંતિ મળી હોય એમ લાગ્યું. તેણીએ મારાં ગળાંની આસ-પાસ હાથ નાખી પુછ્યું કે ‘ફક્ત આજ કારણને લીધે તું ઉદાસ ફરતો

હતો કે ?' તેણીએ આપણી જીંદગી ફેરવાઈ જશે એવો કાંઈ ખ્યાલ ન કીધો. તેણીને ગરીબાઈને વિષે કાંઈ પણ અનુભવ નહિ, ફક્ત કવિ-તામાંજ તેણીએ એ વિષે વાચ્યું હતું, અને ત્યાં પ્યાર સાથે સરખાવ્યું હતું. પણ જ્યારે આપણને ગરીબાઈની ચીંતા, જરૂર જોગી નજીવી ચિંતો મળે નહિ, અને હીણપસ્તીનો જ્યારે જાતી અનુભવ મળે ત્યારેજ ખરી તપાસ થાય. મેં કહ્યું, 'તેણીને જણાવાનું સખ્તમાં સખ્ત કામ હતું તે પાર પડ્યું, હવે જેમ બને તેમ જલદી બધું જાહેર કરશે તેમ બહુ સાફ. જો કે તેમ જાહેર કરવું તને હલકું લાગશે, પણ તે તો એકલુંજ દુઃખ થશે અને જલદીથી ખલસ પણ થઈ જશે, જ્યારે, જો જાહેર ન કરશે તો તે ભરમ જણાઈ જાય કરી વારંવાર દરેક કલાક ધાસ્તીમાં ગુજારશે. ગરીબાઈ એક નાચાર માણસને ઘણું દુઃખ દેતી નથી પણ તેમ નથી એવા દોંગથી દુઃખ થાય છે.—એક મગરૂર માણસ અને તેના ખાલી ગજવાં સાથે રકજીક થાય ? થાલી દેખાવ ન રાખવો અને સર્વ ચીંતાનો જલદી છેડો આવશે. ગરીબાઈ દેખાડવાની બહાદુરી રાખો અને સખ્તમાં સખ્ત હુમલાને તોડી નાખશે.' આ બાબતપર લેસડી મારી સાથે મળતો થયો. તેનામાં ખ્યાલી મગરૂરી હતી નહિ તેમજ તેની મહોરદારે પોતાનાં ફરી ગયલાં નસીબમાં રહેવાને ખુશી દેખાડી. થોડા દિવસ પછી તેણે મારી મુલાકાત કીધી અને ધરખાર, સામાન, સવજીવું વેચી નાખ્યું તે વિષે મને કહ્યું. તેણે એક નાહાતું રહેઠાણ લીધું અને તેમાં જીજ સામાન રાખ્યો; બાકી બધી ચીજો વેચી નાખી પણ પોતાની મહોરદારની એક સારંગી રાખી હતી કારણ તેણે કહ્યું કે એથી તેઓના પ્યારની વૃદ્ધિ થઈ હતી, કારણ તેઓનો સર્વથી સરસમાં સરસ અને પેહેલો પ્યાર કરતી વખતનો વખત ગયો તેમાં તેણીની સારંગી તરફ અઢેલીને તે તેણીના કેમળ અવાજ સાંભળતો હતો તે વખત હતો.

“હવે તે પોતાનું જીવનું કે જેમાં તે ૧૧ મહોરદાર આખો દિવસ સામાન ગોઠવાવતી તે બધી રસ્તો લીધો. હું પણ તેઓના કુટુંબના હેવાલ તરફ ઝાળજી દેખાડતો હોવાથી, અને તે સુંદર સાંજનો વખત હોવાથી, તેની સાથે જવા નિકળ્યો. રસ્તામાં જતાં મારો દોસ્ત ધણી

ગમગીન વિચારમાં ચાલતો હતો અને આખરે અફસોસથી બોલી ઉઠ્યો. ‘ગરીબ બીચારી મેરી !’ મેં ‘પુછ્યું’, ‘કેમ તેણીને શું છે ? કાંઈ તેણીને થયું છે ?’ તેણે આતુર નજરે જવાબ દીધો ‘શું તેણીને કાંઈ થયું નથી ? આવી તંગ હાલતમાં આવી પડી તેણીને આ ઝુપડામાં સીકડાઈ રહેવું પડે છે અને ત્યાં એક ચાકરની માફક કામ કરવું પડે છે.’ મેં પુછ્યું કે ‘શું ત્યારે તેણી આ ફેરફારથી દુઃખી છે ?’ તો તેણે જવાબ દીધો, કે ‘દુઃખી ? અરે તેણીની મધુરતા અને પુશ્કીમી સિવાય બીજું કાંઈ પણ માલમ પડતું નથી. ખરેખર, અગાઉના કરતાં હમણું તેણી વધારે ખુશી દેખાય છે, તેણી મારા માટે પ્યાર, વહાલ અને આસાનગી છે.’ હું બોલ્યો, ‘વખાણવાલાયક છોકરી ! મારા દોરત, તું પોતાને ગરીબ ધારે છે ? હમણાંનાં જોવો પૈસાદાર તું કદી ન હતો. તું તારી મહોરદારમાં તેણીની શ્રેષ્ઠાઈના અખુટ ખનના વિષે અગાઉ કદી પણ જાણતો ન હતો.’ તેણે જવાબ દીધો ‘અરે ! મારા રશીક, જો તે ઝુપડીમાં પહેલી મુલાકાત સારી રીતે પાર પડે તો મને શાંતિ થાય. તેણીએ આખો દિવસ કંગાળ સામાનને ગોઠવાવામાં કાઢ્યો છે.’ અમે બન્નેજણુ આવા આવા વિચાર કરતા ચુપકાદીમાં આગળ ચાલ્યા અને આખરે ઝુપડાં આગળ આવી લાગ્યા. તે ઝુપડાંની આસપાસ ઝાડ પાન હતાં, અને એક ગાંમડાંમાં હોય તેમ તે સુંદર લાગતું હતું. જોવા અમે તેની નજદીક એક નાના દરવાજા આગળ આવ્યા એટલે ગાયનનો સાદ અમે સાંભળ્યો. લેસલીએ મારો હાથ પકડ્યો અને અમે સાંભળવાને ઉભા રહ્યા. એ સાદ મેરીનો હતો. તેણી પોતાના ભરથાર (લેસલી) ને જે રાગણી બહુ પસંદ હતી તે ગાતી અને વખડતી હતી.

“ મને લેસલીનો હાથ મારા હાથમાં ધુજતો લાગે. તે જરા આગળ ચાલ્યો. તેના પગલાંએ તે જગાપર અવાજ કીધો. એક ખુબ-સુરત એહેરો બારીમાંથી જોઈ પાછો ગુમ થઈ ગયો—મેરી ખુશીથી મળવા બાહાર આવી. તેણી ગામડાંના સુંદર સફેદ પોષાકમાં હતી. તેણીના બાલમાં થોડાંક ટુલો ખોસેલાં હતાં, તેણીના ગાલોપર લાલી

હતી, અને આખો ચહેરો હરખથી પ્રકાશતો હતો. મેં તેણીનો ચહેરો આવો ખુબસુરત કદીપણ જોયો હતો નહિ.

“તેણી તેને કહેવા લાગી ‘મારા વાહલા જ્યોર્જ, તમે આવ્યા તેથી હું બહુ ખુશી થઈ છું, હું તમારીજ રાહ જોતી બેઠી હતી, અને તમને મળવા આ ગલીથી તે પેલી ગલીમાં દોડતી હતી. આપણા ઝુંપડાંની પછવાડેની જગાપર મેં તમારે વાસ્તે ટેબલ બિછાવી છે, અને તમારે વાસ્તે બહુ સ્વાદીષ્ટ સ્ટ્રોબેરી એકઠાં કર્યાં છે, કારણ હું જાણું છું કે તમને તેપર બહુ શોક છે. મારી પાસે એવી સુંદર મલાહી છે, અને દરેક ચિજ એવી મીઠી અને સુંદર છે!’ એમ કહી તેણીએ પોતાના ભરથારનો હાથ પોતાની જગલમાં લીધો અને હસ્તે ચહેરે તેની તરફ જોઈ બોલી, ‘આપણે હાં બહુ સુખે રહીશું.’

“ગરિબ લેસલીનું હૈયું ભરાઈ આવ્યું તેણીને પોતાની છાતી આગળ પકડી, પોતાના હાથ તેણીની આસપાસ નાખ્યા અને એક પછી એક ચુમી લેવા લાગ્યો. તે બોલી શક્યો નહિ પણ તેની આંખોમાંથી આંસુ વહેવા લાગ્યાં અને મને કહેવા લાગ્યો, ‘જોકે આખી જીંદગી તવંગરીમાં સુખી કાઢી છે, પણ આવો આનંદ ઉપજાવે તેવી રીતનો મને આખી જીંદગીમાં અનુભવ મળ્યો ન હતો.’

આ ખરી બનેલી વાર્તાપરથી એક સ્ત્રીએ પોતાનો ખરો ધ્યાર સુખમાં કે દુઃખમાં કેવી રીતે જળની રાખવો, અને દુઃખની વખતે તાનાં મારી દુઃખપર ડામ દેવાને બદલે, પોતાના ભરથારનું મન કેમ રીઝવવું તેનું સુંદર ચિત્ર આપણે પેલી મેરીમાં જોઈ ગયા છીએ. હવે આપણે કેટલીક વખતે એક મહોરદાર ખોટું ડહાપણ વાપર્યાથી વારંવાર ઘરમાં કંકાસ ઉત્પન્ન કરે છે તેપર વિચાર કર્યો. ઘણી વખતે એક સ્ત્રી પોતાના ભરથારને ફિરેસ્તા જોવા જોવા માંગે છે. તેણીએ જાણવું જોઈએ કે માણસ જાત-માં અને ફિરેસ્તામાં ઘણો ફરક છે. કાઠખી માણસ આ દુનિયામાં ખોડખા-પણ વગરનું છેજ નહિ, તેથી પોતાના ભરથારમાં કાંઈ ખોડખાપણ હોય તો જાણવું કે હરેક માણસમાં ખોડખાપણ હોય છે તેમજ તેનામાં પણ છે અને તેથી તે ચલાવી લેવી. વારંવાર દરેક નાની સીજપર ધ્યાન

આપવું નહિ, કારણ કે પરણેલી છ'દગીમાં કાંઈક લઈ ચલાવાના અને નાખતી કરવાના સ્વભાવની ધણી જરૂર છે. તેમ કર્યાથીજ તમારો પ્યાર એકમેકપર રહેશે. એક કવિ કહે છે તેમ “સર્વળી ડહાપણવાળું” અને સુખી જોડું” તે એ કે દરરોજ સાથે રહી કેટલીક ચીજની નાખતી કરે અને કેટલીક બાખતોમાં એકમેકને મારી બક્ષે.” જ્યારે તમારા ભરથારમાં કાંઈ ખોડખાપણુ જુઓ ત્યારે મીઠાજ ખોડ દહ તેને ઠપકો આપવાનાં કરતાં હુશ્યારી અને ચપળતા વાપરી સંભાળથી તે ખોડનું તારણ કરજો. તેને એકદમ ઠપકો આપવા ના જતાં, પણ એવાજ ખોડ ખાપણુવાળા માણસની તમારા ભરથાર આગળ વાત કરજો અને તે વિષે તેવાજ માણસોને બહુ ઠપકો આપતાં હોય તેમ બતાવજો એથી તમારો ભરથાર તરત સમજી જશે અને ગુસ્સે થયા વગર પોતાની ભુલ સુધારશે. આનું ડહાપણુ અને હુશ્યારી વારંવાર એક પરણેલાં જોડાને પોતાનો પ્યાર કાયમ રાખવાને વાપરવી જોઈએ છે.

જ્યારે તમારો ભરથાર ગુસ્સે થયો હોય તે વખતે જરા પણ સામે બોલવું નહિ પણ સુપકીદી અખત્યાર કરવી. એટલુંજ નહિ પણ તમોએ મિઠા અવાજ અને માયાળુ પ્યારથી ભરેલા બોલો બોલી, તેનો ગુસ્સો નસાડી મુકી, ખુશમીજનમાં લાવવાની કોશિશ કરવી, એ એક રાઘવી મોહોરદારની પેઢેલી ફરજ છે. જ્યારે તમારો ભરથાર સાંજે ચાકરીપરથી થાકેલો આવે ત્યારે ધરખેર અથવા કુથલાની જરાપણુ વાત કરતાં ના, પણ હસ્તે ચહેરે તેને સઘળી સગવડ કરી આપી, તેની થાક જલદી ઉતરી જાય તેમ તેને શાંતિ આપજો. ઘણો બકબકારો તે વખતે કરવો નહિ, પણ જ્યારે ધરમાં આવે ત્યારે તેને સુખ અને શાંતિ મળે અને તમારો ભરથાર બહુતા એડમંડ બર્કની મિસાલ બોલે કે “હું જે પહે મારા ધરમાં દાખલ થાઉં છું કે સઘળી ચીંતા દુર થાય છે,” એવી રીતે વર્તવું. એક મહોરદારે પોતાના ભરથારની ખણખોદ ધણી કર્યા કરવી નહિ; તે શું કરે છે, તે ક્યાં જાય છે, પૈસા ક્યાં વાપરે છે, એ સઘળાની ખણખોદ કર્યાથી કુસંપ પેદા થશે. અને એકમેક તરફના પ્યાર ઉડી જશે. પણ એવી ખણખોદ કર્યા વગર તમે તેની ઉપર તમારો પ્યાર અને વફાદારી રાખ-

વાથી તમને તેનો તેવોજ બદલો મળ્યા વગર રહેશે નહિ. જે તમારા ભરથારની ઝુંબસ ન હોય તો વારંવાર કપડાં અને ધરેણાં માટે તેને કરજમાં ઉતારતાં ના. ખરી મહોરદાર ઉંચા ઉંચા કપડાં અને ધરેણાંને બદલે પોતાના ભરથાર તરફથી એક સાચ્યા પ્યારની આશા રાખે છે. આવી મહોરદાર બિગ્ગને સારાં પહેરેલાંને જોઇ બળતી નથી—બિગ્ગનો મહેલ જોઇ પોતાની ઝુંપડી તોડી પાડતી નથી—પણ એમજ સમજે છે કે કરકસર કર્યાથી, ઉંચા ઉંચા કપડાં અને ધરેણાંમાં પૈસા રોક્યા ન કરતાં, જે તે પૈસા ધરની સદ્ધર્મ સુવ્રણ રાખવામાં, અને પોતાના ભરથાર અને છોકરાંની તનદરોસ્તી સચવાય તેવી ચીજમાં વાપર્યાથી અને દુઃખને વખતે છુટથી વાપરવામાં તેણી વધની ખુશી થશે અને કોઈના કબ્બાની દરકાર મુદ્દલ રાખશે નહિ પણ પોતાનાં બહાલાંને સુખી જોઇ પોતાને સુખી સમજશે. જે તમારા ભરથારને ફિરેસ્તા જેવો જોવા ચાહતાં હોય તો તમે પણ ફિરેસ્તાઈ સદગુણો, શાંતિ, સાચ્યો પ્યાર, માયાળુ દિલ, વફાદારી, ખુશમીનજી, માયા ભરેલા બોલો, અને તેનું સુખ તે તમારું સુખ એવા સદગુણો અખત્યાર કરો તો જરૂર તમે તમારા ભરથારને ફિરેસ્તા જેવોજ બનાવશો; પણ એથી ઉલટું, જે સ્ત્રી એક મહોરદાર તરીકેની ફરજ આજ કરશે નહિ અને આખો વખત મારામારીમાં કાઢશે તે ખચીતજ તેના ભરથારને તેથી ઉલટોજ જશે. જે કમનસીબ માણસની ખાચડી ખરાબ, તેને મનથી આ દુનિયા દોળખ છે. તેને પોતાના ધરમાં રહેવા ગમે નહિ અને જ્યારે ધરમાં આવે કે તેની ખાચડી તેની સાથે મારામારી કરે, ધરના ખર્ચને માટે મારામારી, કપડાં ધરેણાંને માટે મારામારી, બચ્ચાંનું જે કામ કરવું પડે તો તે વિષે મારામારી, કોઈને સારી રીતે પેહરેલી ઓઢેલી જોઇ તે સ્ત્રી તેવાંજ કપડાં માંગે, નહિ તો વળી ગાળ ગજોય, ધરમાં ભરથાર થાકેલો આવે એટલે તેને શાંતી આપ્યા અગાઉ ફજાણું એમ બોલ્યું, ફજાણાએ એમ કીધું, ધરમાં ખર્ચ જોઇયેછે, આવી રીતની વાત કરી તેને ચીરડાઉ બનાવી નાખેછે. પેલો કંટાળેલો માણસ કલ્પમાં લાંબો વખત રહી ધર આવવાને કુદરતી રીતે ગમે નહિ, પોતાનો ગમ વિસરાવા કેટલી વખત દાર પીયે, ધર ગમે



નહિ તેથી બહારજ રખડવા ભટકવાની જાહેગી ગુજરે, રાતના ખરાખ માઁ બટકે, જુગાર રમવા શિખે, અને ખરાખ દરદેથી પીડાય, ચાકરી ધધે ખરાખર કરવા ગમે નહિ અને કેટલીક વખતે ચાકરીપરથી ખરતર કરવામાં આવે, કારણ તેનેથી ચોક્કસ મગજ રાખી કામ કરવા ગમેજ નહિ, તેનું ભેજું ચક્રભમ થાય, આખો વખત બૈરીના ઠપકાથી દેવાના જેવો થઇ જાય અને પછી છેલ્લા ઉપાય તરીકે આપઘાત કરે ; આ બધાનું કારણ તેની બાયડી છે. તેની બાયડી જો ચાહે તો તેને એક સદગુણી પુરૂષ બનાવે પણ તેણીના ખરાખ સ્વભાવને લીધે તેને એક સેતાન જેવો બનાવી દે છે. કેટલીક વખતે આપણે એક સ્ત્રીને બખડતાં સાંભળ્યે છિયે કે તેનો ભરથાર લુચ્ચો છે, જીલમ કરેછે, વિગેરે. જોકે કેટલીક વખતે જીલમગાર મરદો પોતાની પદ્માદાર નિર્દોષ મહોરદારપર જીલમ કરે છે, પણ ધણે દરજ્જે સ્ત્રીઓના જીલમથી, એક મરદ બગડી જાયછે, અને તે સ્ત્રીનોજ વાંક છે. જો કોઇ સ્ત્રી પોતાના ભરથારનું સુખ દુઃખ તે પોતાનું સમજે, માયા, દયા, વહાલ અને મીઠાસથી રહે તો ખચ્ચીતજ તેણીનો ભરથાર પણ તેમ વર્તે, પણ એક મહોરદારમાં આવા સદગુણો ન હોવાથી પોતાના ભરથારને ભુંડો બનાવે છે.

હવે આપણે કેમ પરણવું, અને પરણેલી જાહેગી સુખી કેમ ગુજરતી તે વિષે ટુંકમાં પાછું જોઇ જાએ :—

(૧) એક સ્ત્રીએ એક મરદ ઉપર પ્યાર બાંધવા અગાઉ તે ધરનું ગુજરાન કરી શકશે કે નહિ, તે સદગુણી છે કે નહિ, તેનું મગજ કેળવાયું છે કે નહિ, તે પોષાકમાં બહુ ખરચાણુ છે કે નહિ, તેના સ્વભાવ અને આચાર વિચાર તેણીની સાથે મળશે કે નહિ તે જાણવું જોઇએ.

(૨) પ્યારથી પરણ્યાથી તેણીની જાહેગી સુખી થશે તે વિચારવું જોઇએ.

(૩) ખરા પ્યાર અને હવસનો તદ્દાવત જેવો જોઇએ.

(૪) અદરાયા પછી એક વર્ષમાં પરણવું જોઇએ.

(૫) પરણવાની ઉંમર એક સ્ત્રીની વીસથી પચીસ વર્ષ હોવાં જોઇએ, તેની અગાઉ પરણવું નહિ જોઇએ.

(૬) પરણ્યા અગાઉ ધરખાર, તંદરોસ્તી, સુત્રકાષ્ઠ, સફાઈ, અચ્ચાંતી માવજત, સીક માણસની માવજત વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ.

(૭) “Marry in haste and repent at leisure” એક કવિ કહે છે તેમ “ઉતાવળે પરણેશો તો ફરસુદને વખતે પસ્તાશો” એ ખુબ ધ્યાનથી યાદ રાખવું જોઈએ.

(૮) તમારા પ્યારની શરૂઆતમાં જે સુખી દિવસો ગુજ્યા હોય, અને જે પ્યાર ચાલુ રાખવાને ખાતર જે સદગુણી વિચારો કીધા હોય અને વચન આપ્યાં હોય તે વિસારવાં નહિ જોઈએ.

(૯) મરદ અથવા ઝોરતે પછ્યા પછી આપમતત્તમીપણું છોડી પોતાના વહાલાનાં સુખમાંજ પોતાનું સુખ ગાતી લેવું જોઈએ.

(૧૦) એક બિજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહિ. પ્યારનો બદલો પ્યારથીજ વળાવો જોઈએ.

(૧૧) પ્યારને ખાતર પોતાનાં સુખનો ભોગ આપવાનો દરજેજ ધરાવો રાખવો જોઈએ.

(૧૨) જે સ્ત્રીમાં વિચાર જુદા પડતા હોય અથવા જે સ્ત્રી એક બીજાને ગમતી ન હોય તે કરવી નહિ જોઈએ.

(૧૩) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં સ્ત્રીએ શાંત અને માયાળુ બોલોથી ગુસ્સો નસાડવો પણ બન્ને જણે કદીપણ ગુસ્સે સાથે થવું નહિ જોઈએ.

(૧૪) ભરથારની ખલુખોદ કરવી નહિ જોઈએ.

(૧૫) ભરથાર ઑશીસથી થાકેલો આવે તારે ધરમાર, ખરચ ખુટણુ અને એવા કુથકાની વાત કરવી નહિ પણ થાક કાઢવા અને શાંતિ આપવાને યત્ન કરવી જોઈએ.

(૧૬) ભરથારની મરજી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

(૧૭) એક ભુલ થઈ હોય તો ઘડી ઘડી તાનો ખારવો નહિ જોઈએ.

(૧૮) જે ખાતરી થાય કે વાંક પડ્યો છે તો તે વાંક પ્યારના શબ્દોથીજ કાઢવો જોઈએ.

(૧૯) માણસ ભુલને પાત્ર હોવાથી એકમેકની ભુલ ચલાવી લેવી જોઈએ.

(૨૦) ફરસુદને વખતે સગાં વહાલાંની બદગોષ્ઠ કરવી નહિ જોઈએ.

(૨૧) એકલા હોય કે બિજા કોઈ સાથે હોય પણ કોઈખી વખતે એક બિજાં સાથે તોછડાઈથી વાત કરવી નાહ જોઈએ.

(૨૨) પૈસાની તંગી હોય તે વખતે કપડાં અને ઘરેલુની માગણી કરવી નહિ જોઈએ.

(૨૩) એક બીજાંની લાગણી દુઃખવાને ટીકા કરવી નહિ જોઈએ કારણ કે તેમાં નિયપણું છે.

(૨૪) “પરમેશ્વર લગ્ન નક્કી કરે છે એ વાત કદી ભુલવી નહિ, અને તેની મરજી અને દુવાથીજ લગ્ન કેવાં નિવડશે તે નક્કી થાય છે તે યાદ રાખવું. જે તમારા લગ્ન દુઃખી નિવડશે તો ઉપલા વિચારથી તમને શાંતિ મળશે.”

(૨૫) શું થશે તેનો ઝાઝો બળાપો કરવો નહિ પણ હાલ શું છે તે ઉપર શુકરગુજરી કરી સૌથી સરસ માર્ગ લેવો જોઈએ.

(૨૬) સેહેલથી ગુજરાન થઈ શકે એટલાંજ છોકરાં હોવા જોઈએ.

### ઘર ધણિયાણો.

ઘર ધણિયાણી તરીકે એક સ્ત્રીની ફરજ છે જે તેણીએ ઘર કરકસરથી અને શાંતિથી ચલાવવું. તેણી એક ઘરની રાણી જેવી છે, અને છોકરાં બન્ન્યાં, ચાકર નફરપર તેણીએ રાજ ચલાવવાનું છે. તેણીની પેહેલી ફરજ તો ઘરને કરકસરથી ચલાવવાની છે, પણ કરકસર અને કંજુસાઈમાં ફેર છેઃ જ્યાં એક રૂપો ખરચવાનો હોય ત્યાં બે કદીપણ ખરચવા નહિ તેને કરકસર કહે છે, પણ જ્યાં એક રૂપો વાપરવાની જરૂર હોય ત્યાં અરધો રૂપો વાપરે તો તે કંજુસાઈ કહેવાય; કરકસર એક ભતતો સદગુણ છે, પણ કંજુસાઈ પાપ છે. એવી કંજુસાઈ કરતાં બીજા ખાડામાં એવું તો ઉતરવું પડે કે પછી મૂર્ખાઈને લીધે ખર્ચપર ખર્ચ થયા કરે, તેથી કંજુસાઈ કરવી નહિ પણ કરકસર કરવી. જ્યારે પૈસો વાપરો ત્યારે

એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે તે મેળવવાને તમારા ભરથારને કેટલી મહેનત પડી હશે—કેટલો પરસેવો ઉતારવો પડ્યો હશે, તેથી તમારી ફરજ છે કે આવી મહેનતથી પૈસો મેળવવો તે તમારા અણધરતા શણગારો અને ન જોઈએ તેવા ખર્ચથી બંચાવવો જોઈએ, કે જે બંચાવેલા પૈસા તાંગીની વખત અને દુઃખની વખત વાપરવામાં આવે. દર મહિને થોડા રૂપ્યા તાંગી અને દુઃખની વખતે વાપરવાને માટે એકઠા કરવા જોઈએ, કે જેથી કરી દુઃખને સમયે બિજા પાસે માંગવા અને બિજાના ઉપકારમાં જવાને બદલે, અને કરજના બોજની હેઠે કચડાવાના કરતાં, તમે પોતે સવતંત્રપણે તમારા પૈસા વાપરો. એક ઘર ધણ્યાણીની પેઢેલી ફરજ ઉપર દરશાખ્યા પ્રમાણે કરકસર કરવાની, અને પાછળા વખતના વિચાર કરી સંઘરવાની જોઈએ.

ઘર સાફસુદ્ધ રાખવું અને ફરનીચરની સંભાળથી સફાઈ રાખવાની સ્ત્રીની ફરજ છે. જે આવા “પ્લેગ”ના વખતમાં સ્ત્રીઓને ઘરમાં સાફસુદ્ધ રાખવાની અને હવા પાણીને વિશે બહોલું જ્ઞાન હતે તો જરૂર મરકી આવું ત્રાસદાયક રૂપ ધારણ કરતે નહિ. ઘરમાં સફાઈ, હવા પાણી અને ઉત્તમ સારી રીતે સંભાળથી ઘરમાં રહેનારને આનંદ ઉપજવા સાથે તંદરોસ્તી રહેશે. ઘરમાં સફાઈ રાખવાથી હવા સ્વચ્છ રહેશે, ઝેરી છવડાઓ ઉત્પન્ન થતા અટકશે અને તેથી થતાં દુઃખો પણ અટકશે; આપણે જાણ્યે છીએ કે મરકીના પણ છવજાંતુ થાય છે અને તે છવજાંતુ વળી ગળીચીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તેમજ વળી પિવાનું પાણી જે બરાબર ગાળ્યું ન હોય તો તેથી મરડો અને કાલેરા થઈ આવવાનો સંભવ રહે છે. સ્વચ્છ હવા આપણી તંદરોસ્તીને વધારે છે, તેથીજ લોકો બહાર ગામની સ્વચ્છ હવાથી તંદરોસ્ત બનીને આવે છે, તેથી ઘરમાં હવા જવા આવવાના માર્ગો જેમ અને તેમ ઘણા રાખવા, મુખ્ય કરી રાતના સુતી વખતે હવા જેમ અને તેમ આવવા દેવી, પણ એટલી સંભાળ રાખવી કે હવા તમારાં દિલપર ઘણા આવે નહિ. બારીથી છોટે બીજાનું રાખવું પણ આખો ઓરડો હવાથી ભરાઈ જાય તેમ કરવું. એક ઘર ધણ્યાણીએ સફાઈ, સુધડાઈ, હવા, પાણી તેમજ બજારની ખાનાની સંભાળ રાખવી જોઈએ, જે ન રાખે તો પોતાની ફરજ બજાવેલી કહેવાય

નહિ. ચાકર નફરપર પણ સંભાળ રાખવી જોઈએ કેટલીક શેઠાણીઓ ચાકર નફરપર જુલમ ગુજારે છે, તેઓને જરા ફરસુદ નથી અપાતી, આખો દિવસ વહિતર કરાવે છે, તેવી સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઈએ કે જેમ પોતાને ફરસુદની જરૂર છે તેમ ચાકરોને પણ જોઈએ. તેઓને થાક ઉતારવાને પુરતો વખત અપાવો જોઈએ; જેમ પોતે ચાકી જાય તેમ ચાકરો પણ થાકે છે, અને જો થાક ઉતારવાની તક આપી ન હોય તો બરાબર કામ થવું મુશ્કેલ છે, તેથી એક શેઠાણીની ફરજ છે કે ચાકરોની તંદરોસ્તી સંભાળવી. તેઓને એકદમ થાકવી નાખવા નહિ, વળી તેઓને લુખે મારવા નહિ પણ પુરતો ખોરાક આપવો. જે તમે ચાકરની ઉપર જુલમ ન ગુજારશો પણ માયા દયાથી હકુમત કરશો, તો ચાકરો પણ તમને જીમ ન પડાવશે પણ વફાદારીથી રહેશે. એક ઘર ઘણાણીની મુખ્ય ફરજો ટુંકમાં નીચે પ્રમાણે છે :—

(૧) કરકસરથી ઘર ચલાવવું.

(૨) જેટલું નાણું સંઘરાય એટલું પાછળા વખતનો વિચાર કરી સંઘરવું.

(૩) સફાઈ સુધડાઈ રાખવી.

(૪) હવા, પાણી અને બાવરચીખાનાની દેખરેખ રાખવી.

(૫) ઘરની શોભા અને એટલી સાચવવી અને ફરનીચર દરરોજ રાખવું.

(૬) ઘરમાં શાંતિથી હકુમત ચલાવવી, કોઈને પણ ગાળ ગલોચ દેવી નહિ.

(૭) તંદરોસ્તીના કાનુનો સાચવવાને દરેક ભોગો આપવા.

(૮) સ્વચ્છ ખોરાક આપવાની ચોકાસી રાખવી.

(૯) ચાકર નફરની તરફ માયા અને દયાથી વર્તવું.

(૧૦) ઘરમાં એવા નિયમ અને શાંતિ રાખવી કે બહારનું માણસ મળવા આવે તો તેને ઘરમાં અછડતી નજર ફેકતાંને વાર, ઘર ઘણાણીની બુદ્ધિ અને કુનેહના વખાણુ કર્યા વગર ચાલે નહિ, અને તેણીની રીતભાત, શાંતિ અને ઉમદા પરોણાગતથી ખુશ થઈ જઈ, પોતે મરદ છતાં સ્ત્રીની વખાણુમાં એક ઈંગ્રેજ કવીની સાથે પોતાનો પ્રમાણીક આવાજ આમેજ કરી ખોલે કે

“Disguise our bondage as we will

’Tis woman, woman rules us still”

“આપણું (મરદોનું) પરતંત્રપણું છુપાવવાની ગમે તેટલી કોશેશ કર્યે તે છતાં સ્ત્રીજ હંમેશાં આપણી ઉપર રાજ્ય ચલાવે છે.”



પ્રકરણ ૪ થું.

હમેલવાળી સ્ત્રીને જ્ઞાન.

So dear to heaven is saintly chastity,  
That when a soul is found sincerely so,  
A thousand leveried angels lackey her.

MILTON.

મીનોઈ દુનિયામાં સાધુની પવિત્રતા એટલી તો વહાલી છે ત્યારે એવો આત્મા ખરેખરો માલમ પડે છે, ત્યારે હજારો ફિરેસ્તાઓ સુંદર પોષાકમાં સજ થઈ તેની ખીદમતમાં હાજર રહે છે.

મીલટન.

પરણેલી જીંદગીમાં રાખવો જોઈતી પવિત્રાઈ.

ધણે દરજ્જે આપણે જોઈએ છિયે કે કેટલાંક મરદ અથવા સ્ત્રી પરણ્યા પછી પોતાની તંદરોસ્તીનો નાશ કરે છે અને અતિ નબલાઈથી પિડાયે છે, એનું પહેલું કારણ તો પરણવાનો મૂળ-હેતુ ન સમજવાનું છે. તેઓ પરણ્યાં એટલે એક ખીજા તરફ ખરો પ્યાર દેખાડવા અને નીતિમાન જીંદગી ગુજારવાને બદલે, હવસથી ઉત્પન્ન થતી ઈંદ્રિયગ્નમાં એકદમ ગરકાવ થઈ જાય છે, અને એક સદગુણી આદમીને જેમ રહેવું જોઈએ તેમ રહેવાને બદલે, માનવીને ન છાજતાં જનવરી હવસો ઉત્પન્ન કરે છે, જે હવસથી પરણવાનું પરિણામ છે. એકમેક તરફનો સાચો પ્યાર કદી પણ પરણેલી જીંદગીમાં જનવરી હવસ ઉત્પન્ન કરતો નથી. પણ અદ-રાયા પછી જેમ અદમ્ અંદાજથી અને એકખીજા તરફ ખરો પ્યારથી ઉત્પન્ન થતી ફરજ અદા કરવામાં પોતાનો ખરો પ્યાર અને સુખ સમજે છે તેમ પરણ્યા પછી પણ કરે છે. તેથીજ એક સ્ત્રીને પરણ્યા અગાઉ

પોતાનો ભરથાર તેને પ્યારથી ચાહે છે કે હવસથી ચાહે છે તેનું અવ-  
લોકન કરવાની જરૂર છે. જો તેમ ન થાય તો પરણેલી જીંદગી છતાં  
એક વેશ્યા સ્ત્રીની માફક પોતાના ભરથારના હવસથી તેણીનો એક મહોરદાર  
તરીકેનો મોભો અને તનદરોસ્તીનો નાશ થશે એટલુંજ નહિ પણ તેણીના  
ફરજંદો માદાં અને હવસી ઉત્પન્ન થશે. પરણ્યા એટલે કાંઈ, સ્ત્રીઓ,  
તમે તમારા ભરથારને તમારું શરીર અને આત્મા વેચ્યો એમ કહેવાય નહિ,  
પણ ખરા પ્યારથી ઉત્પન્ન થતી ફરજ બળવવામાં અને તંદરોસ્ત અને સદ-  
ગુણી ફરજંદો ઉત્પન્ન કરવામાં પરણેલી જીંદગીનું સુખ સમજવું. જો એક સ્ત્રી  
પોતાના ભરથારને તેના ફક્ત હવસ તૃપ્ત કરવાને પોતાનું શરીર જેમ  
ગમે તેમ વાપરવા આપે તો તેણીમાં અને એક વેશ્યા સ્ત્રીમાં તફાવત  
શો ? એટલેજ કે વેશ્યા સ્ત્રી એક કરતાં વધુ હવસી માણસને પોતાનું  
શરીર આપે, બ્યારે બાયડી એક માણસને તેના હવસ તૃપ્ત કરવા દે  
છે, તેથી દરેક મહોરદારની ફરજ છે જે પોતાનું શરીર હવસી ભરથારથી  
ખરાબ થતું અટકાવવું. જો તમારો ભરથાર હવસથી તમારા શરીરને  
અડકશે તો તમારું પવિત્ર શરીર એક વેશ્યા સ્ત્રીની માફક પવિત્રાઈથી  
બ્રષ્ટ થઈ સમજાશે. જો એક સ્ત્રીનો ભરથાર હવસી હોય તો બાળકો  
કે એ તેણીનોજ વાંક છે, કારણ પરણ્યા પહેલાં તેણીએ તપાસ ખરાખર  
કાઢી હતી નહિ, તેથી હવે ગમે તે પણ પોતાની ભૂલથી થયેલો ભરથારજ  
કહેવાય તેથી તેને લઈ ચલાવવામાં એક સ્ત્રીનું ડહાપણ અને સદગુણ  
સમાયજા છે. એવા ભરથારને નિયત્ત લખાણમાં જે જે જોખમ દરશા-  
વવામાં આવશે તે સંભાળથી સમજાવવા, નહિ તો તે પોતાનો હવસ તમને  
છોડી હલકી સ્ત્રી સાથે પુરો પાડશે અને તમને અને તેને પોતાને અતી  
વેદના ખમવી પડશે.

હવે આપણે એક સ્ત્રી અથવા મરદને એકમેકની સાથ વારંવાર  
સંગ કાર્યાથીજ કેવા પ્રકારનું તુકસાન થાય છે તે તપાસ્યે. આવી  
રીતે વારંવાર સંગ કાર્યાથી અને લગ્નના પવિત્ર કાનુનનો નાશ કાર્યાથી  
એક જોડું, મૂખ્ય કરી ભરથાર, પોતાની મનની અને તનની શક્તિનો નાશ  
કરે છે, અને નાતવાન થઈ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બજાવવાને

અશક્ત થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ એકમેક તરફનો મીનોષ પ્યાર જતો રહે છે તેમજ એકમેક તરફનું માન અને ધન્યતા શુભ થાય છે, કારણ તેઓ જાણે છે કે પોતે કેવાં હવસી માણસો છે. મીનોષ પ્યાર હવે એકમેકને ધિક્કારવામાં બદલાઈ જાય છે. જેમ રમકડાં સાથે એક બચ્ચું જો આખો વખત રમ્યા કરે તો તેથી કંટાળી જાય એટલુંજ નહિ પણ કોઈ વખતે ચીરડાછતે ભાંગી પણ નાખે છે તેમજ પેલી મહોરદારના પણ હાલ થાય છે, અને પોતાના ભરથારને શરીરે નખજો અને દુઃખી કરી નાખે, જેથી ભરથાર દરદથી પિડાય છે, જલદી મરણ પામે છે, છોકરાં બહુ માદાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ધરમાં દવા દારૂનો ખર્ચ બહુ વધી પડે છે.

### હમેલવાળી સ્ત્રીની પવિત્રાઈથી પોતાપર અને છોકરાંપર થતી નેક અસરો.

જો એક મહોરદારને હમેલ રહ્યા અથવા બચ્ચું થવા આવ્યું હોય તો જો તેણીને ભરથાર તેણીની સાથે સંગત કરે તો બહુ દુઃખદાયક પરિણામો આવે છે. હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે સંગત કરવાથી બચ્ચાંને પણ બહુ તુકસાન થાય છે અને જે પુષ્ટીકારક પ્રવાહ બચ્ચાંને જોઈએ છે તે આવી સંગતથી બ્યર્થ જાય છે. એથી બચ્ચું નબળું પડી જાય છે એટલુંજ નહિ પણ બવિષ્યમાં હવસી થાય છે, જેનું કારણ આપણે આગળ ચાલતાં જોઈશું. વળી પેલી બવિષ્યની માતાને જન્મ આપતી વખતે અત્યંત વેદના ખમવી પડે છે, અને કેટલીક વખતે બચ્ચું અને માં મરણ પામે છે. વારંવાર આપણે જન્મ આપતી વખતે તેણીની વેદના વિષે સાંભળ્યે છીએ, તેના જોકે બિજાં ઘણાં કારણો છે તોપણ મુખ્ય કારણ આ હોય છે. વળી ઢાક્ટર એલીસ Dr. Alice B. Stockhar S. C. નિચે પ્રમાણે જણાવે છે, “આવી વખતે (હમેલની વખતે) જો સંગત કરવામાં આવી હોય તો માતા નાતવાન થાય છે બચ્ચાંના પુષ્ટીકારક ખોરાકનો નાશ થાય છે અને નાની ઉમરે તે બચ્ચું હવસી બને છે. આવા વખતે મનને હવસથી વેગળું રાખવું જોઈએ, અને જે ચીજ આવા હવસ ઉત્પન્ન કરે તે ચીજના અભ્યાસથી દુર રહેવું. આવા સખબથી



જુદા પલગપર સુતું અને સ્ત્રી અને ભરથારના સુવાના ઓરડા જુદા રાખવા.” મીસીસ ચેન્દલર (Mrs. Chandler) આ બાબદમાં નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“દરેક માતા જે કલાકે નવી જાંઘળી ગુન્નરે છે (જ્યારે હમેલ રહે છે) ત્યારે તેણી ઇશ્વરની છાયામાં રહે છે. જે તેણી તે વખતની જરૂરિયાત અને શક્તિઓને વિષે સમજે, અને પોતાનાં મીતોઈ કાર્યને માટે પોતાનો દરજ્જો રાખે, બાહેરનાં દરજ્જાથી પોતાને અપવિત્ર કરતી અટકે, અને પોતાના અંદરના જીવડને વિષે પોતાનું આત્માનું જ્ઞાન કરે, તો ધણીજ ઝડપથી ધીકારવા જેવા, કદરૂપા અને કુસંપી જીવડઓ, જે આદમ જાતમાં મોટા ભાગની ઉપર ડાઘો પાડે છે, તે નાબુદ થાય.”

આપણે તપાસ્યું તેમ જો કોઈ હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે તેનો ભરથાર સંગત કરે તો તે બચ્ચું નબળું જન્મે, માતાને જન્મ આપતી વખતે અત્યંત વેદના પડે અને જીવનો જોખમ ખેડવો પડે, એટલુંજ નહિ પણ ફરજદો નાતવાન અને દુરગુણી પેદા થાય છે.

હમેલવાળી સ્ત્રી જેવા વિચાર અને કામો કરે તેવાંજ તેણીના ફરજદો પેદા થાય, તે કારણને માટે અમેરીકામાં કેટલાક અખતરા કરવામાં આવ્યા હતા. એક કુતરીના પેટમાં બચ્ચાં હતાં તે વખતે તેણી પાસે ચોકસ રીતનુંજ કામ કરાવવામાં આવ્યું, જેથી જ્યારે તેનાં બચ્ચાં થયાં ત્યારે તેઓ પણ તેજ રીતનું વગર શિખવે કામ કરવા મંડી ગયાં. જનવરોમાં એવા અખતરા ઘણા કરવામાં આવ્યા છે પણ માણસ જાતમાં પણ જેઓએ અનુભવ મેળવેલો છે તેઓ પણ એમજ જણાવે છે, કે જે હમેલવાળી સ્ત્રી ચોકસ વિચારો ને કામો વારંવાર કરે તો તેણીના ફરજદો પણ તેવાંજ કામ કરતાં જન્મે. Rev. Charles Kingsly ની જાંઘળીના હેવાલપરથી માલમ પડે છે કે જ્યારે તે પોતાની માતા પેટમાં હતો ત્યારે તેની માએ એવોજ વિચાર કીધો કે મારે દુનિયાની લાલચોથી દુર રહી પરહેઝગારી રાખવી. એવા વિચારથી તેણી શહેરમાંથી નિકળી એક ગામડાંમાં રહેવા ગઈ, અને ત્યાં આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી નિહાલવા અને સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરનાં કાર્ય અને કરા-

મતના વખાણ કરવા લાગી, જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેણીનો છોકરો જ્યારે મોટો થયો ત્યારે કુદરતની ખુબસુરતીની પીછાણને વિષે નામાંકિત પુસ્તક લખ્યું એટલુંજ નહિ પણ માન પામેલો એક ધર્મગુરુ થયો. દરેક માને આવી રીતે કરવાની તક ન મળે, તે છતાં એક માતા થવાને વખતે પોતાના વિચાર સુધારે તો આતું પરિણામ જરૂર આવે. એક ગરીબ સ્ત્રીને પેટે બે છોકરા હતા જેમાંનો એક મોટો નાણાશાસ્ત્રી થયો અને બીજો મારામારી કરતો કઠ્યારો થયો. આ બનાવથી પેલી માતાને ખુબવામાં આવ્યું કે આવા જુદી જુદી વળણનાં છોકરાં પેદા થવાનું કારણ શું ? ત્યારે તેણીએ જણાવ્યું કે પેહેલો છોકરો નાણાશાસ્ત્રી થયો તેનું એટલુંજ કારણ કે જે વખતે તે મારા પેટમાં હતો ત્યારે મને વારંવાર પૈસાટકાનો આખો આખો દહાડો હિસાબ કરવો પડતો હતો અને તેથી તે નાણાશાસ્ત્રી થયો જ્યારે બીજો મારામારી કરતો કઠ્યારો થયો તેનું કારણ એટલુંજ કે માઈ ઘર બંધાતું હતું તે વખતે સુતારોની મારે તપાસ રાખવી પડતી હતી અને તેઓની સાથે વારંવાર તેઓની ખામાં વાસ્તે કળયો કરવો પડ્યો હતો. આવા દાખલા વારંવાર કિર્તીમાન પુરૂષોની જીંદગીના હેવાલપરથી માલમ પડે છે.

ઉપલા દાખલા દલીલોપરથી માલમ પડે છે કે જો સ્ત્રીઓ ચોકસ વખતે સંભાળ રાખે તો તેઓ જેવા ચાહે તેવા છોકરાઓ પેદા કરી શકે. જો સ્ત્રીઓ સંગત કરતી વખતે અને હમેલની વખતે પોતાના વિચારો પવિત્ર રાખે તો ઉપલા અખતરાપરથી આપણે કહી શક્યે કે તેઓ જરૂર પવિત્ર છોકરાનો જન્મ આપે, આપણા દેશમાં હુમ્યા ઠગારા અને બાયલા જેવા છોકરાં પેદા થતાં અટકે, અને નામવર છોકરાં પેદા થયાથી આપણા ગરીબ દેશનું દળદર દુર થઈ જાય. જ્યારે આવી સામેતી મળે છે, ત્યારે શું દરેક માતાની ફરજ નથી કે એવા વખતે હવસને કાબુમાં રાખી, એક મીનીટની મજાહને પગતળે કચડી સદગુણી છોકરાં—છોકરાં કે જેઓ પોતાના દેશની આબાદીને વાસ્તે લડત લડે, અને પોતાની દરેક ફરજો પવિત્રાધથી બખવવામાંજ પોતાનું સર્વથી મોટું સુખ સમજે તેવાં છોકરાં-ને જન્મ આપતી વખતની જે વેદના ખમવી પડે તેનો બદલો આવા

કિર્તીમાન છોકરાંના જન્મથી વળી જાય છે એમ સમજો ? શું ત્યારે દરેક સ્ત્રીની ફરજ નથી કે આવા છોકરાં પેદા કરવાં ?

હાલ નાની વયે છોકરાંઓમાં આવતી બદીતું મુલ કારણ માયાપ છે, એ બદી એધે ઉતરી આવે છે. જેમ સદગુણો અને મનની શક્તિ એધે ઉતરી આવે છે તેમ બદી પણ એધે ઉતરી આવે છે. જે હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે સંગત કીધી હોય અને તે સ્ત્રી સદગુણી વિચારો રાખે નહિ તો તે વખતે તેના હવસી વિચારો બચ્ચાંમાં પેવસ થઈ જાય છે. જે સારાં છોકરાં જોઈતાં હોય તો માયાપે પેહેલાં હવસને કાચુમાં રાખી સદગુણી રહેવું જોઈયે. કેટલીક વખતે આપણે જોઈયે છિયે કે સારાં માયાપને પેટે ખરાબ અને બેઅકલી છોકરા જન્મે છે, તેનું કારણ ઉપલુંજ છે. તેઓ બીજી બધી બાબતે સારાં નીતિમાન રહે છે પણ હવસથી પરહેજગાર ક્યારે રહેવું તે સમજતા નથી. કેટલીક વખતે તંદરેસ્ત માયાપને પેટે નબળાં છોકરાં જન્મે છે તેનું પણ ઉપલુંજ કારણ ઉપર જણાવી ગયા પ્રમાણે હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે સંગત કર્યાથી બચ્ચાંને શક્તિ મળતી જોઈયે તેવો ખોરાક હવસથી બાહાર વ્યર્થ જાય છે, અને તેવા ખોરાક વગર બચ્ચું નબળું થઈ જાય છે. નબળાં બચ્ચાંને જે દુઃખ થાય છે, જે હાડમારી ભોગવવી પડે છે, તેનો જોખમ હવસી માયાપને માથે રહે છે. વળી માયાપને પણ તેઓની કરણી મુજબ નબળા છોકરાનું જતન અને દવા કરતાં ઘણી વેદના ખમતી પડે છે.

**છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજરનાર સ્ત્રીને બોધ.**

કેટલાક સુધરેલા દેશમાં છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજરવાનો રીવાજ ચાલુ રહ્યો છે. તેઓ એટલા આપમતલબી અને હવસથી પૂર છે કે બચ્ચાંની અને જન્મ આપતી વખતની વેદના નહિ ખમવાને ખાતર બચ્ચાંને પેદા થતું અટકાવે છે, તેમજ કેટલીક વખતે બચ્ચાંને તોડી પડાવે છે, અને તેમ કરવા જીદાં જીદાં કારણો આપે છે, પણ બધાં કારણ તેઓના મતલબીપણાંમાંજ સમાયલાં છે, એટલુંજ નહિ પણ લગ્નનો મૂળ હેતુ હવસ સિવાય બીજું કશું તેઓ સમજતાં નથી તે છે. હમણાં ફ્રાન્સ અને અમેરીકામાં છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજરવાનો રીવાજ બહુ વધી

ગયો છે, તે સખ્યથી ત્યાંની સરકાર ખુબ અદેશમાં પડી છે. જે દેશમાં આ બદી ચાલુ રહી તે દેશ ક્રના થવાનો એમ અચ્ચીત જાણવું; તે દેશની પડતી એ બદીની શરૂઆતથી થવા માટે એમ યાદ રાખવું. આપણે જોયું તેમ એ બદી આપમતલખીપણાંથી શરૂ થાય છે. જે આદમીઓ છોકરાં વગરની છ'દગી ગુજરવાની હિમાયતમાં હોય તેઓનું કહેવું સંભાળથી તપાસશો તો માલમ પડશે કે તેમાં આપમતલખ અને હવસ સમાયેલો છે. દરેક માણસે પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે સમજવો જોઈએ અને તે માણસ જાતની વૃદ્ધિ કરવાનો છે અને તેજ સખ્યથી લગ્નનો ગાંઠ બંધાય છે, પણ જેઓ નિયમ ખવાસનાં હોય છે તેઓ આ સદગુણ સમજતાં નથી—તેઓનો નીચ હવસ પુરો પાડવાજ તેઓ પરણે છે, આવા આદમીઓએ પરણવું સખ્યવાર નથી. તેઓએ હવસી છ'દગી ગુજરવી હોય તો પરણવા વગર ગુજરવી, પણ લગ્નના મીનોઈ ગાંઠને હવસથી જગાડવો નહિ. એવાઓ પરણ્યા છે એમ કહેવાય નહિ પણ હવસ તૃપ્ત કરવાનો માર્ગ લીધેલો કહેવાય તેઓને કદી પણ માખાપનો એલકામ આપી શકાય નહિ. એવા મરદની સ્ત્રી કદી પણ મહોરદાર કહેવાય નહિ પણ એક વેસ્ત્રા બેરી કહેવાય. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ જન્મ આપવાથી ખુશસુરતી જગડી જાય કરીને તેને જાળવી રાખવા છોકરાં થતાં અટકાવે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ તો બચ્ચાં જન્મવાથી થતી વેદનાથી છોકરાંને તોડી પડાવે છે. છોકરાં થતાં અટકાવવું તે કેવું મતલખીપણું? અફસોસ, પોતાની મતલખ અને નિયમ હવસને ખાતર બચ્ચાંનું એવી નાકદર અને ધાતકી માતાઓ આડકતરી રીતે ખુન કરે છે, પરણવાના પવિત્ર ગાંઠને ડાખ લગાડે છે—આદમ જાતના નાશ કરવામાં ભાગ લે છે એટલુંજ નહિ પણ પોતાની મતલખને ખાતર ભવિષ્યમાં પેદા થઈ નામ કહાડનાર અને દુનિયાની વૃદ્ધિ માટે અવશ્યનાં નર અને નારીનો નાશ કરે છે ! કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાના છોકરાંને પોતાનું દૂધ પણ આપતી નથી કારણ તેઓ કહે છે કે તેમ કર્યાથી તેઓ નયનાં પડી જાય છે; આવા બેવકુફી ભરેલા મતલખી વિચારથી પોતાનાં છોકરાંને માટે કુદરતે પેદા કીધેલું જે દુધ તે રેહેવા દઈ તેઓ હલકા

માણસનું દૂધ ખાળકોને પાયછે. એટલું તો અનુભવથી પુરવાર થયુંછે, કે અમ્યું જેનું દૂધ પીયે તેવાંજ લક્ષણ લે છે, તેથી હલકી જાતનું દૂધ પીવેલાં અમ્યાં હલકા અવાસનાં થાયછે. આપણામાં હાલ હલકો અવાસ અને નિય આસ્યતો વધી ગયછે તેનું કારણજ એ કે તેઓની માતા કુદરતે સરજેલું દૂધ પોતાની અવલબને ખાતર ન આપી પોતાની ફરજ ન બજાવી હલકી એરતોનું દુધ પાયછે, અને તેથીજ કેટલીક અનીતિઓ આવાં ખાળકોમાં પ્રવેશ કરેછે. કુદરતના નિયમથી ઉલટી જઈ એક સ્ત્રી તરીકે ફરજ બજાવવાને જે સ્ત્રી ઉલટ ધરાવતી નથી તેને કુદરતના કાનુનથી ઉલટા જવાને વાસ્તે જેથી દુઃખો અમવાં પડેછે.

સ્ત્રીનું અંધારણુ આપણે જોઈયે છીયે ત્યારે આપણને માલમ પડેછે કે તેણીને એક માતાની ફરજે બજાવવાને માટેજ પેદા કરાધીછે. તેણીના પેટના અવ્યવે અને ગર્ભસ્થાન અમ્યાંને ઉછેરવા અને પેદા કરવા તે કીરતારે કમાલ શક્તિથી બનાવ્યાં છે; વળી જ્યારે અમ્યું નાનું હોયછે અને તેને દાંત નથી હોતા ત્યારે કુદરત તે અમ્યાંને માટે તેણીની છાતીમાં દુધ આપેછે. જો કાંઈ માતા છોકરાંને પાળવા કંટાળતી હોય તો તેણીએ આ શબ્દો યાદ રાખવા કે—“જબ દાંત નહોવો તબ દુધ દીયા.” એક કવિ કહેછે કે જ્યારે તે અમ્યાંને દાંત નથી હોતા ત્યારે કુદરતે દુધ આપ્યું ત્યારે જ્યારે દાંત આપશે ત્યારે શું દાંતે આવી શકાય તેવો ખોરાક ન આપશે? અમ્યાં વગરની સ્ત્રી એક ફળ વગરના ઝાડના જેવી છે. જે ઘરમાં ફરજંદ નથી હોતું તે ઘરમાં ઉત્તમ સદગુણો પણ હોતા નથી; અમ્યાં ન હોય તો એક મરદ અથવા સ્ત્રી માખાપનો ઉમદા એલકાબ ભોગવી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ પોતાના મરણ બાદ પોતાનું નામ પણ અમર કરી શકતાં નથી અને માણસ જાતની વૃદ્ધિનાં કામમાં ભાગ પણ લઈ શકતાં નથી. એવાં જોડાંની અંદગી દુનિયાને ફાયદામંદ હોતી નથી. છોકરાવાળું એક જોડું વધારે ઉદ્યોગી અને નીતિમાન હોયછે, કારણુ તેઓને છોકરાનાં ગુજરાનને ખાતર પોતાને નીતિમાન રહેવું પડેછે. અમ્યાં યવાં પછી એક ઉઘાઉ માણસ પોતાની તે ટેવ સુધારેછે અને પોતાના શોખથી મિતાહારપણુંની હદ

કુદાવાને અટકે છે. એક બચ્ચાંછોકરાંવાળા આદમીને કોઈ ઘણું દુઃખ દેતું નથી કે તેનાં બચ્ચાંની હાથ લાગે નહિ. દુઃકમાં એક કવિ બચ્ચાંઓને વિષે નીચે મુજબ લખે છે :—“ જો બચ્ચાં આ દુનિયામાં નહિ હોય તો કરડાં માણસો વધારે કરડાં થાય, દયા વગરની ખસલત અને ઘાત-કોપણું વધે, પુરુષ ભેદિકરો ફરે, અને સ્ત્રી, સ્ત્રીનાં નામને એમ લગાડી વધારે પાપી થાય.” ખરેખર, એક સ્ત્રીને પણ બદ્દેલ કરતાં અટકાવનાર બચ્ચાં છે ! જો સ્ત્રીને બચ્ચાં થતાં ન હોય તો હલકી સ્ત્રીઓ વધારે બદ્દેલીનાં કામ કરતે.

ન્યારે બચ્ચાં દુર્ગુણી થાય છે ત્યારે માઆપનેજ દુઃખ દે છે, પણ તેઓ દુર્ગુણી નિવડવાનું કારણ માઆપની ખરાબ કેળવણી અને માઆપનો હવસ છે. જો તેઓ જોઈતી પરહેજગારી રાખે, સારી કેળવણી આપે અને અણુઘટતો લાડ ન લડાવે તો બચ્ચાં જરૂર સારાં નિવડે. સારાં છોકરાં તો માઆપનો ઘડપણનો ટેકા છે. ઘડપણમાં ન્યારે કમાઈ ન શકાય અને શરીરે નબળાં પડી જવાય ત્યારે છોકરાં શિવાય કોણ તમારી દિલપછાડીને ખરદાસ્ત કરશે ? એક દાદાભાઈ નવરોજી જેવા અથવા ગ્લેડસ્ટન જેવા ભેટાને જન્મ આપી કોણ માતા હરખાયા વગર રહેશે ? જો તેઓ પોતાના હવસને કાબુમાં રાખે, જોઈતી પરહેજગારી રાખે, અને નાનપણથી સારી કેળવણી આપે તો આપણે આગળ દાખલાઓ જોઈ ગયા તેમ હમેલની વખતે ચોક્કસ સ્ત્રી પોતાનું મગજ ચોક્કસ બાબતપર દોડાવ્યાથી ચોક્કસ વિચાર અને કાર્ય કરનારાં છોકરાં પેદા થાય, અને માઆપે જે વેદના ખમી તેનો બદ્દો વાળી આપે.

**જન્મપણુ દુઃખ વગર જન્મ આપવા માટે કેટલીક સૂચના.**

હાલની સ્ત્રી ઉપર દરશાવેલી વેદના ખમવા ના કહે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તેણી જન્મ આપવાનું દુઃખ બહુ ભારી સમજે છે, અને ખચ્ચીત, જો જોઈતી સાવચેતી ન રાખી હોય તો જીવનો પણ જોખમ તેમાં સમાયલો છે. આપણે આગળ આવતાં જોઈશું કે જો એક સ્ત્રી સારી જીંદગી ગુજારે તો જન્મ આપતી વખતે જરાપણ વેદના તેણીને પડતી નથી. આપણે વારંવાર જોઈએ છીએ કે મેહેનત કરનારી ગરીબ

સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પીડાતી નથી, પણ જન્મ આપ્યો કે તરત દુશ્ચાર અને તાંદરોસ્ત થઈ જાય છે, એક બે દહાડામાં ટટાર થઈ ચાલી લાલી શકે છે, ખાય છે, તથા નાહે છે. આનું કારણ શું ? મોટે ઘરની સ્ત્રીઓ, તવંગર વર્ગની સ્ત્રીઓ તેમજ વળી જેઓએ ધણેજ અભ્યાસ કર્યો હોય તેઓ, જન્મ આપતી વખતે અતિ પીડાય છે એવું અનુભવ ઉપરથી માલમ પડે છે. આખી પૃથ્વીપર એક તવંગર માતા જન્મ આપતી વખતે બહુ વેદના ખમે છે, જ્યારે ખેડુત અને ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીને એવી વેદના ખમવી પડતી નથી, જેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓની જીંદગી ગુજરવાની સ્થિતિ જુદીજ છે. ગરિબ વર્ગ બહુ એકેનતુ હોય છે અને પોતાના ગુજરાનને માટે તેમને અંગ કસવું પડે છે. તે વર્ગની સ્ત્રીનું શરીર ખડતળ અને તાંદરોસ્ત રહે છે, જ્યારે તવંગર સ્ત્રીઓ અંગકસરતની ગેરલાજરીમાં શરીરે નબળા પડી જાય છે અને તેથી પીડાય છે. અમેરીકાની સ્ત્રીઓ જેઓ જ્ઞાન અને કળવણીમાં આગળ વધેલી છે અને વધારે છુટથી જીંદગી ગુજરે છે તેઓમાં જન્મ આપતી વખતે વધારે વેદના પડે છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ ખુબ અભ્યાસ કરી અને 'ફેશનેબલ' જીંદગી ગુજારી પોતાનાં શરીરને દોહડું બનાવે છે, તેથી એવી વેદના તેઓને ખમવી પડે છે. આખો વખત બીન-જરૂરનો અભ્યાસ કરવાથી અને અંગ કસરત ન કરવાથી ચાલુ નબલાઈ રહે છે અને જન્મ આપતી વખતે બહુ દુઃખ ખમવું પડે છે. એ વિષે ડાક્ટર "Galarud Thomas" જણાવે છે કે "લાલની મુઘરેલી સ્ત્રીમાં શરીરની શ્રેષ્ઠાઈને વિષે ઈચ્છા કે પીછાણ કરવાની શક્તિ મુદ્દલ નથી. આપણી જુવાન સ્ત્રીઓ નાનુકાઈ, નબળાઈ અને તદન શક્તિ વગરની રહેવાને ઘણીજ ખુશી હોય છે. તેઓ તાંદરોસ્તીની લાલી અને શક્તિને ભયની નજરે જુએ છે, ગોળાકાર શરીર અને માંટલા સ્નાયુને પણ એવીજ ઢાંખે જુએ છે. આ સંવળા ગુણો સ્ત્રીઓને ન હાજો તેવા તેઓ ધારે છે, અને જેનો એહેરો દરદનાં ચીનીહોથી નાનુક માલમ પડે, સ્નાયુઓ મજબુત ન થયા હોય તેમ દેખાય અને કમર એકજ બીલસ જેટલી ચોટાળા હોય તો તેણીની જીંદગી અદેખાઈ કરવા લાયક તેઓ ધારે છે."

વળી દૉક્ટર ડેવીસ જણાવે છે કે “જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ એ દરદી શરીરની નિશાની છે. તંદરોસ્તીના નિયમ ન સાચવ્યાથી કુદરતનું કાર્ય ઉલટું થઈ જાય છે, અને ખોરાક અને માવજતથી તંદરોસ્તી સાચવી ન રાખવાથી જન્મ આપતી વખતનું જરૂર દુઃખ ખમવું પડે છે.”

દાક્ટર ડગલાસને એક દહાડે સવારના છ વાગે એક જન્મ આપતી સ્ત્રીને માટે ખોલાવવામાં આવ્યો. ત્યાં જતાં તેણીના ઘરમાં ગભરાટ માલુમ પડ્યો અને તેને જણાવવામાં આવ્યું કે દાક્ટરને ખોલાવવામાં આવે તે અગાઉ જન્મ આપવામાં આવ્યો હતો. તે જન્મ આપનારી સ્ત્રીએ જણાવ્યું કે તેણીને અરધો કલાક અગાઉ ભર ઉંઘ-માંથી તેણીની પાંચ વર્ષની છોકરી જે સાથે સુતી હતી, તેણીએ ગભરાટ કરી ઉઠાડી. તે છોકરી જન્મેલાં છોકરાની હીઝચાઝ અને રડવાના અવાજથી ચોંકી ઉઠી.

એક ખાનદાની સ્ત્રીએ ઉંઘમાંજ એક બાળકનો જન્મ આપ્યો. તેણીએ પોતાના પલંગ પર એક બાળક જેમ પોતાના ભરથારને જગૃત કરીધો. એજ દાક્ટર લખે છે કે “મારાં એક ઘરાફે આંદ છોકરાને જન્મ આપ્યો પણ એકની વખતે પણ તેણીને દુઃખ ખમવું પડતું હતું નહિ. તેણી ધારેલા વખતે જન્મ આપતી હતી, જરાપણ જાણતી હતી નહિ. એક સ્ત્રીએ જે છોકરાંનો જરાપણ દુઃખ વગર જન્મ આપ્યો. સાંજ પડતાં તેણી કહેવા લાગી કે તેણીને થાક લાગે છે, અને તેણી પલંગ પર ગયાને વીસ મીનીટ થઈ નહિ તેટલામાં તેણીએ પોતાની ‘નર્સ’ને ખોલાવીને કહ્યું ‘મને કાંઈ અજાણ્ય જેવું લાગે છે, જે એ શું હકીકત છે?’ પણ તેઓની અજાણ્યી વચ્ચે તેણીએ બાળકને જન્મતું જોયું.”

જે દાખલા ઉપર દરશાવ્યા છે તેમાંની સઘળી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી બહુ સારી હતી—તેઓ જાતે બહુ તંદરોસ્ત હતી તેથી તેઓને જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ ખમવું પડ્યું નહિ હતું. દૉક્ટર હોવ્થુક પોતાનાં ‘હમેશથી કલાં પણ દુઃખ વગરનો છુટકારો’ (Painless delivery)



નામનાં કિમતી પુસ્તકમાં જણાવે છે કે:—“અજ્ઞાન અને જંગલી સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે દુઃખ નથી ભોગવતી તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ સુધરેલી અને શિખેલી બહેનો કરતાં વધારે મજબુત બાંધાની હોય છે, ખુલ્લી હવામાં રહે છે અને ઘણી અંગકસરત લે છે.” આ દાખલાઓ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જો એક માતા શરીરે સંપૂર્ણ અને તંદરોસ્ત હોય તો જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ મુલ્ય તેણીને માલમ પડતું નથી, અને એવા દાખલાઓ પુરતી સામેતી આપે છે કે જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ જેમ આપણી સ્ત્રીઓ ધારે છે તેમ કાંઈ જરૂરનું હોતું નથી. દાક્ટર ‘કોવન’ જણાવે છે કે:—“હમેશા વખતે દુઃખ દરદને બદલે એક સ્ત્રી વધારે તંદરોસ્ત હોવી જોઈએ. જો કાંઈ માતા સદ્યુણી અને નિયમિત જીંદગી ગુજારનારી હોય તો આ વખતે ખુશમીજન, તંદરોસ્તી અને આનંદમાં રહે છે, કે જેવી તંદરોસ્તી સાધારણ વખતે તેણી ભોગવી શકતી નથી. હાલ જુદા જુદા શાસ્ત્રોની શોધ કરનારાઓ સામેત કરી આપે છે કે જેવી રીતે અગાઉ સમયથી ઉપજતી બદસુરતી જેમ સદાની નિકળી ગઈ છે તેમજ જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ નિકળી જઈ શકે, પણ તેજ વખતે આ કિમતી સુખ, બરાબર ઉપાય અને વળી તે ઉપાયો લાંબો વખત ચાલુ રાખ્યા ન હોય તો મેજની શકાય નહિ.”

બાહ્ય વિદ્વાનો આ દલીલપર એકમત થાય છે. જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ એક માતા થયા અગાઉની આખી જીંદગી તેણીના જન્મથી તે બાળકનો જન્મ આપે ત્યાં સુધીની સઘળી જીંદગી દેખાડી આપે છે; પણ હમેશ જે વખતે રહ્યા હોય તે વખતની એક માતાની ચાલચલણ, તેણીના બાળકની ભવિષ્યની જીંદગી ઉપર, તેણીની આગળી જીંદગીના કરતાં વધારે જલદી અસર કરે છે. ઉપલા દાક્ટરોએ જણાવેલા દાખલા અને દલીલપરથી સ્ત્રીઓને માલમ પડશે કે જેઓ તંદરોસ્તીના નિયમથી ચાલે છે, જેઓ ખાવા પીવામાં અને પેહેરવામાં મિતાહારીપણું સાચવે છે, અંગકસરત ચાલુ રાખે છે, અને પોતાના હવસને કાબુમાં રાખે છે તેઓ જન્મ આપતી વખતે દુઃખ ભોગવતાં

નથી. જન્મ આપતી વખતે દુઃખ થવું જોઈએ એમ દાક્ટરો માનવાને સાધ ના પાડે છે, પણ જેઓ કુદરતના કાયદાની વિરુદ્ધ જાય છે તેઓનેજ એ વખતે દુઃખ થાય છે. હાલ પૃથ્વીપર કરોડો સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પિડાય છે અને ઘણીક વખતે બાળક અને પોતે બન્ને મરણ પામે છે. કરોડો બચ્ચાંઓ નબળાં જન્મ પામે છે અને આખી જીંદગી તેઓના માથાપના હવસ અને બેદરકારીને લીધે હાડમારીમાં ગુળરે છે. આવી દુઃખદાયક હાલત સર્વ ઠેકાણે હોવાથી આ ઉપર દરશાવેલા અને હવે પછીના વિચારો સ્ત્રીઓએ ખુબ ધ્યાનથી વાંચવા અને તે પ્રમાણે જીંદગી ગુજારવાથી જન્મ આપતી વખતે જે દુઃખ અજ્ઞાન સ્ત્રીઓને ખમવું પડ્યું અને પડે છે તે દુઃખ મુદત ખમવું પડશે નહિ, તંદરોસ્ત હાલતમાંજ જન્મ અપાઈ શકાશે, માતા તરીકેની ફરજો સેહેલાઈથી બજાવી શકાશે અને તંદરોસ્ત બાળક સાથે સુખી જીંદગી ગુજારી શકાશે.

### ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના શરીરનું બંધારણ અને વધવું.

સ્ત્રીએ મરદ સાથે સંગત કર્યાથી એક ચોક્કસ પદાર્થ અથવા વીર્ય નિકળે છે અને તે ગર્ભસ્થાનમાં જાય છે જેથી બચ્ચું પેદા થાય છે અને રક્ત રક્તે મોટું થાય છે. એ બાબત બહુ બારીક અને સમજ ન પડે એવી હોવાથી હાં દુકમાં સમજાવવામાં આવશે. હમેશ સાધારણ રીતે નવ અથવા દસ મહિના તલક રહે છે (ઘણું કરીને ૨૮૦ દહાડા સુધી રહે છે.) હમેશની મુદત વિષે જાણીતી દાક્ટર “Helen Ayde” જણાવે છે:—કે “(૧) હમેશની મુદત ૨૭૮ દહાડા અથવા ચાત્રીસ અઠવાડિયાંની હોય છે (૨) તેની મુદત બચ્ચાંની જાતિ પર આધાર રાખે છે: એ મુદત જે પેટમાં છોકરી હોય તો લાંબો વખત રહે છે (૩) જે બચ્ચું બારી હોય છે તોપણ લાંબો વખત રહે છે. (૪) જે પેટમાં ઘણું બચ્ચું હોય તો મુદત વધે છે. (૫) જે સ્ત્રી નાની વયની હોય છે તો મુદત લંબાય છે. (૬) બચ્ચાંની પેટેલી હીલચાલ આશરે એકસો ને પાંત્રીસમે દિવસે માલમ પડે છે પણ જે છોકરું એકજ હોય છે તો મોડેથી માલમ પડે છે.”

“ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંને વધ જલદી થાય છે. દશમે દહાડે તે અરધું પારદર્શક “Semi-transparent” અને ભુરા રંગના બત્તાં જેવું માલમ પડે છે. બારમે દહાડે તે વટાણાના દાણા જેવા પદાર્થથી બરેલું માલમ પડે છે અને તેની વચમાં પારદર્શક ડાઘી હોય છે, જે બચ્ચાંની બંધાવાની પહેલાંનાં ચીન્હો દેખાડે છે; ચઉદમે દહાડે તે વલેલું શરીર જેવું સાધારણ નજરથી માલમ પડે છે; એકવીસમે દિવસે તે એક ક્રીડીની માફક અવયવો જણાય છે અને તેનું વજન ત્રણથી ચાર ગ્રેનનું હોય છે. કેટલાક શરીરના ભાગો જણાવા માંડે છે: જેવા કે કમરનો કાંચો અને હૈયું (Heart) ત્રીસમે દહાડે એક ઘોડાપર બેસતી માંખીના જેવું મ્હોં અને શરીર એક દડાની માફક વિંટળાયેલું માલમ પડે છે. હજી સુધી હાથ પગ જણાતા નથી પણ માથું શરીરથી મોટું માલમ પડે છે, અને જે પહોળું કરી તપાસ્યું હોય તો તે અરધા ઈંચ જેટલું માલમ પડે છે. પાંચમે અઠવાડિયે હૈયું (Heart) બીજા શરીરના ભાગ કરતાં મોટું થવા માંડે છે. પેંદલી આંખો બે કાળા ડાઘની માફક માલમ પડે છે, અને હૈયું મોટાં માણસના જેવા ઘાટનું દેખાવ દે છે.

સાતમે અઠવાડિયે નીચલાં જડખાંના નરમ હાડકાં બંધાવા માંડે છે. નાજુક અને પાતળી પાંસલી પણ માલમ પડે છે, હૈયું સંપૂર્ણ થાય છે. મગજ મોટું થાય છે અને આંખો અને કાન સંપૂર્ણ થવા આવે છે. હવે અવયવો, હાથ પગ ટુટતા માલમ પડે છે. ફેફસાં તેમજ હવાની નળી તો વીંટીની માફક માલમ પડે છે, પણ કલેષ્ટું મોટું માલમ પડે છે. સાતમે અઠવાડિયે યુક્ત માલમ પડે છે.

બીજે મહિને આગળા હાથો માલમ પડે છે પણ આજી માલમ પડતી નથી, હાથ પોંચા કરતાં મોટા માલમ પડે છે, પણ આંગળાં હોતા નથી. હજી સુધી કંઈ જાતિ છે તે ઓળખવું મુશ્કેલ પડે છે. આંખો સ્પષ્ટ જણાય છે, નાક પોપચાં જેવું માલમ પડે છે, નસકોરાં ગોળ અને એક એકથી બુદ્ધાં જણાય છે, મ્હોં ઉધાડું માલમ પડે છે. અને પેંદલી ચામડી અને આહારની ચામડીનો તફાવત માલમ પડે છે. આખું બચ્ચું દોઢથી બે ઈંચ જેટલું માલમ પડે છે પણ માથું તેમાં  $\frac{1}{2}$  હોય છે.

ત્રીજો મહિનાને છેડે આંખના પોપચાં સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે પણ આંખ બંધ હોય છે, અને હાથો ખીડેલા હોય છે. કપાળ અને નાક જણાય છે અને છુપી ઈંદ્રી પણ દેખાય છે, હેડાંનો નેરમાં ધપકારો સંભળાય છે, લોહી ફરવા માંડે છે, આંગળાઓ બરાબર જણાય છે અને સ્નાયુ બરાબર બંધાય છે. ચોથો મહિને બચ્ચું છ થી આઠ ઈંચ જેટલું મોટું થાય છે અને સાત આંઠ આંકસ જેટલા વજનનું થાય છે. તેની ચામડી ગુલાબી રંગની હોય છે. જો એ વખતે બચ્ચું જન્મે છે તો થોડાજ કલાક જીવે છે.

પાંચમે મહિને તેનું શરીર આઠથી નવ ઈંચ જેટલું થાય છે અને આંઠથી અગ્યાર આંકસ જેટલું હોય છે, છઠ્ઠે મહિને લંબાઈ સાડાગ્યાર ઈંચની થાય છે અને વજનમાં એક પાઉંડના જેટલું હોય છે. માંથાપર બાલ માલમ પડે છે, આંખ બંધ રહે છે, આંખના પોપચાં જડાં થાય છે, તેઓને છેડે બાળ અને બધાં થોડાં થોડાં માલમ પડે છે, સાતમે મહિને દરેક ભાગ મોટા અને સંપૂર્ણ થાય છે, હાડકાં પણ બધાં બરાબર થાય છે અને લંબાઈ બારથી ચક્રિ ઈંચની, અને વજન અઠી પાઉંડથી ત્રણ પાઉંડ જેટલું હોય છે. એ વખતે બચ્ચું જન્મયું હોય તો તે દમ લઈ શકે છે, રહે છે અને બરાબર સારવાર કીધી હોય તો જીવે છે. આઠમે મહિને બચ્ચું જડાઈને બદલે લંબાઈમાં વધે છે. લંબાઈમાં સોળથી અઠાર ઈંચ અને વજનમાં ચારથી પાંચ પાઉંડ હોય છે. ચામડી બહુ રાતી હોય છે, નીચેનું જડણું જે પેંદલાં બહુ નાનું હતું તે ઉપલા જડણાનાં જેટલુંજ જડું થાય છે. છેવટે એટલે નવમે મહિને બચ્ચું ઓગણીસથી ત્રીસ ઈંચ લાંબુ અને વજનમાં છ થી નવ પાઉંડનું હોય છે. લાલ લોહી ફરે છે, પરસેવો થાય છે, અને નખો બરાબર બંધાય છે.

આપણાંમાં એવા વહેમ હોય છે, કે જો આઠમે મહિને બચ્ચું જન્મયું હોય તો તે સાતમે મહિનાની માફક જીવી શકતું નથી, અને ઘણા માણસો એમ ધારે છે કે આઠ મહિનાનું બાળક તો જીવી શકતુંજ નથી; પણ કેટલાક દાખલાથી ઉપલી બાબત ખોટી પડી જાય છે.

ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંનું માથું હેડળ અને પગ ઉપર રહે છે. પગ ઘુંટી બાજુથી જોડેલ હોય છે. પણ ઘુંટણ છુટાં હોય છે અને હાથની છાતીપર અદમ વાજેલી હોય છે, કે જેની ઉપર હડપચી રહે છે. હવે એ ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંઓ કેમ થાય છે તે તપાસ્યે:—

એ બચ્ચું માતા ખોરાક અને લોહીથી જીવે છે. જેવું બચ્ચું બંધાય છે કે તેની આસપાસ એક જાતની જાળ બંધાય છે જેને “placenta” કહે છે, તે શરીર સાફ કરવાની વાદળીના જેવું હોય છે. તે નવમે મહિને આકથી નવ ઈંચ જેટલું લાંબુ અને વચમાંથી બે ત્રણ ઈંચ જાડું રહે છે, નાકેથી પાતલું રહે છે. વજનમાં પોણાથી સવા રતલનું હોય છે અને ક્ષેત્રનાં જેવું લાગે છે પણ ક્ષેત્રનાં જેટલું નફર હોતું નથી.

એ ગર્ભસ્થાનમાંનાં બચ્ચાંને ખોરાક પુરો પાડે છે, એથીજ બચ્ચું દમ પણ લઈ શકે છે અને એથીજ બચ્ચું સંપૂર્ણ સ્થિતિમાં આવે છે. એક ધોરી નસ જેવી નસ બચ્ચાંની ડુંટી સાથે જોડાય છે અને તેથી માતાનું લોહી બચ્ચાંમાં વહે છે. “Trolle” નામનો વિદ્વાન કહે છે કે “જો માતા ખરાબર દમ લે નહિ તો બચ્ચાંને ઈજા થાય છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી ઘણો વખત ખેસી રહે, સુસ્ત પડી રહે અને જાડી થઈ જાય તો નાજુક બચ્ચાંને જન્મ આપે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે માતાના દમ લેવાના અવયવો ખુલાસા ભરેલા હોય નહિ અથવા તો તેણી સેહેલાઈથી દમ લઈ શકતી ન હોય. જોકે પોતાનાં જીવનને માટે થોડો દમ આવી શકે પણ બચ્ચાંના પોપણને વાસ્તે પુરતી હવા દમમાં લેતી ન હોય. મુવેલાં છોકરાં જન્મે છે તેનું ઘણું કરી એજ કારણ હોય છે.

### હમેલ પારખવાની રીત.

પહેલાં જેવી એક સ્ત્રીને હમેલ રહે છે કે તેણી દુર ખેસતી નથી. પણ કેટલીક વખતે દુર ન ખેસવાનાં બીજાં કારણ પણ હોય છે: જેવાં કે ખહી, પેટનો મરજ, જલદર, જેવાં દરદેને લીધે પણ એક સ્ત્રી દુર ખેસતી નથી તે સંભાળવું. કેટલીક વખતે તો હમેલ રહે છે તે છતાં એક સ્ત્રી દુર ખેસે છે, પણ એવા દાખલા તો ફક્ત અપવાદી છે.

પેટ તરફના ભાગો ત્રિજે મહિનેથી મોટા થાય છે. પણ એજ ફક્ત હમેલ રહ્યાની નિશાની નથી, ખીન્ન કારણને લીધે પણ પેટ મોટું થાય છે

પેટમાં બચ્ચાંનું હાલવું હમેલવાલી સ્ત્રીને માલમ પડે છે. પણ તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ કારણ કેટલીક વખતે પેટમાં ઘડ ધુમડાં થાય છે તે વખતે પણ તેઓ હાલવા માંડે છે. ખરી ઇલાણી તો બચ્ચાંનું જે હૃદય ધપકારો કરે છે તેપરથી માલમ પડે છે. જે માતી સાધારણ નાડી તપાસી હોય તો એક મીનીટમાં ૭૦ થી ૮૦ ધપકારો થાય છે જ્યારે પેટમાંના બચ્ચાંના ધપકારો ૧૨૦ થી ૧૪૦ થાય છે. જે પેટ ઉપરથી ધપકારો તપાસ્યા હોય તો તરત હમેલ છે કે નહિ તે માલમ પડી આવે.

ત્રિજે મહિને છાતી પણ ઉપસી આવે છે અને બહુ મોટી દેખાય છે, અને થાનની બોતનીની આસપાસનો ભાગ ટાળો થાય છે પણ હાલતી સ્ત્રીઓ નખળી હોવાથી હમેલની ખીજ પણ કેટલી નિશાની માલમ પડે છે; જેવી કે સવારની સીકનેસ ( Morning Sickness ) એટલે સહવારનો દોહલીયાપરથી નીચે પગ મુક્યો એટલે જીવ ડોવાવા માંડે છે. પહેલાં ત્રણ મહિના એમ થાય છે, અને કેટલીક વખત છેલ્લે તુલક આવીજ રીતે રહે છે. હોજરીના બગાડનાં કારણથીજ એવી બિમારી ભોગવવી પડે છે. કેટલીક વખતે બહુજ જીખ લાગે છે, અને વારંવાર જીખ લાગે છે પણ થોડાજ ખોરાકથી શાંતિ થાય છે. ન ખાધેલી અને અસાધારણ, વપરાસમાં નહિ આવતી વસ્તુઓ હમેલવાળી સ્ત્રી ખાવા માગે છે અને તેણીને ભારે વસાણાં નાખેલું મધમધતું ખાવા ગમે છે. હોજરીમાં દુખાવો થાય છે તેખી વળી કેટલીક વખતે ખાધા પછી થાય છે, જે દુખાવો બહુ તીક્ષ્ણ હોય છે પણ જે વોમીટ કરાવતું હોય તો તુરત નરમ પડી જાય છે.

### હમેલવાળી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત.

હમણાં એવું સાધારણ રીતે આપણી સ્ત્રીઓમાં થઈ ગયું છે કે મોટો ભાગ જ્યારે હમેલ રહે છે ત્યારે સહવારની સીકનેસ (Morning

sickness) અથવા તો સહવારે ઉઠે તે વખતેથીજ જીવ ફરવા માંડે અને ઝોકારી થવા માંડે તેથી કેટલાંજો એમ ધારે છે કે હમેશની વખતે ઝોકારી થવીજ જોઈએ પણ તેમ નથી. એ તો નબળી તબિયતને લીધે છે. એનું મુખ્ય કારણ તો તંદરોસ્તીના ખાવા, પીવા, પહેરવા અને અંગકસરતના નિયમ તોડવાથી થાય છે. આ કારણોને લીધે હોજરીમાં એ વખતે જગાડો થાય છે અને પાચનશક્તિ કમી થઈ જાય છે, તેથી ઝોકારી થાય છે અને ખાધેલું પાચન થતું નથી. કેટલીક વખતે બહુ સવાદીષ્ટ ખોરાક ખાધાથી તે હજમ થતો નથી, કેટલીક વખતે કસરત નહિ કર્યાથી પણ પાચનશક્તિ જગડી જાય છે. કેટલીક વખતે ડારસેટ અને કમ્મરે તાછટ પટા જેવા તંગ પોષાક પહેરવાથી લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી તેથી કલેજા અને હોજરી પોતાનું કામ કરી શકતું નથી.

એ ઝોકારી એકદમ બંધ કરવી સારી નથી. રફતે રફતે બંધ થવાથી હોજરીમાંથી ઝેરી વસ્તુ નિકળી જશે, પણ એ ઝોકારી વારંવાર થતી અટકાવાને વાસ્તે શીજી આવતી ચીજ પીવી જોઈએ; જેવા કે સોડા વોટર સ્વાદથી (sipp કરતાં) પીવો જોઈએ. જેવા દોઝિયાપરથી ઉપાંચે જીવ દોહાવાવા લાગે કે તરત થોડો સોડા અથવા તો ‘પોટાસ વોટર’ પી જવો અને જો કંઈજિયાત હોય તો સહવારનાજ “સાંછતરેત ગ્યાફ મેગનીસીયા” લેવો જોઈએ. ખોરાકની સંભાળ રાખવી જોઈએ; ઘણો સુપ, તરકારી, પપેટા, કંદ, ચીઝ, પેસત્રી અને મીઠાઈ ઘણી ખાવી નહિ કારણ એ વખતે પાચન થશે નહિ. ઘણી ચીજ પીવી પણ નહિ જેવી કે સુપ, કાશી, ચાહ વિગેરે. પણ પુડીંગ જેવો દુધનો બનાવેલો ખોરાક અને ફ્રૂટ જેટલી અને તેટલી ખાવી, લીંબુનો રસ કાઢી પીવો, જપોરનું ખાણું સારી રીતે ખાઈ લેવું પણ રાતનું ખાણું તો જેમ બને તેમ ખાણું અને હજકું લેવું. કંઈજ ખાવાનું હજમ ન થાય તો “લીકવીડ પેપ્ટોનોઇડ્ઝ” (Liquid Peptonoids) નામનો ખોરાક જે શક્તિના ખોરાકનો અરક પ્રવાહી રૂપે કાઢેલો છે તે પીવો, જેથી અંગમાં શક્તિ આવશે. જો ભુખ ન લાગે તો ખાવું નહિ. કેટલીક વખતે આપણે જોઈએ

કે લુખ લાગતી નથી તે છતાં હમેલવાળી સ્ત્રી ખાય છે, તેમ ન કરવું જોઈએ. હોજરીને આશાયશ જોઈતી હોય ત્યારે કુદરત લુખ બંધ કરી નાખે છે, તેથી એવી વખતે થોડા વખત લુખા રહેવું. પેટની આસપાસ મસલવાથી તે થોડા વખતમાં પાછી મજબુત થઈ જશે. જેટલી સેહેવાય તેટલી ખુદલી હવામાં કસરત કરવી.

### છાતીમાં બળતી અગન.

હમેલવાળી સ્ત્રીને વારંવાર છાતીમાં અગન (Heartburn) બળે છે; એ અગન બળવી હોજરીમાંથી શરૂ થાય છે અને પછી છાતીમાં, ગળામાં અને મ્હોમાં બળે છે, ગળું તો જાણે ચીટકી બેસે છે, પીત ચીવટ વળગી રહેવાથી એમ થાય છે અને બહુ મીઠું અને ઘણા ધીનું ખાધાથી વધે છે, પણ જો ખોરાક સાદો અને સુતરો લેવામાં આવે, ફરટ ખાવામાં આવે અને લીંબુ પીવામાં આવે તો તદ્દન ઓછી થઈ જાય. જ્યારે અગન ઘણી બળતી હોય તે વખતે “બાઇકારબોનેટ ઓફ સોડા” (Bicarbonate of Soda)ની નાની ચમચી લઇને તેને અરધો ગલાસ ઠંડાં પાણીમાં મેળવી નાખી બળે ત્રણ ત્રણ મીનીટે રફતે રફતે જ્યાં સુધી નરમ ન પડે ત્યાં સુધી પીયા કરવું. એક પાવલી રહે તેટલો ચાકનો પાકર ભુકો લેવો; પણ ઘણો લીધાથી પેટ બંધ કરી નાખે છે.

### “ Water brash ” અથવા તો હોજગરવી.

કેટલીક વખતે મ્હોડામાંથી ઘણી લબ વધી જાય છે અને તે મ્હોમાંથી બાહર પણ નિકળી પડે છે, એ હોજરીના બગાડથી અને હમેલની વખતે વારંવાર થાય છે. એ વખતે ખોરાકની સંભાળ લેવી.

### કબજિયાત.

વારંવાર હમેલવાળી સ્ત્રીને ચાલુ કબજિયાત રહે છે. કબજિયાત, ઘણો સ્વાદીષ્ટ ખોરાક ખાવાથી, હોજરી નબળી પડી જવાથી, ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી, ઘણાજ અભ્યાસ કરીધાથી, અંગકસરત ન લેવાથી અને નબળાઇથી પેદા થાય છે. જ્યારે પણ કબજિયાત ચાલુ હોય ત્યારે ખુબ સંભાળ રાખવી. દિવસમાં એક વખત જરૂર ઝાડો થવો



એધમે, નહિ તો અંગની અંદર લોહી ઝેરી થઇ ધણું દરદો ઉભરી આવે છે.

એવી વખતે પેટેલાં ખોરાકની ઉપર બહુ ધ્યાન આપવું ; ખુબ સ્વાદીષ્ટ અને મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહિ પણ સાદો અને સુતરો ખોરાક ખાવો. થુલાંનું પાંઉં ખાવાનું કબજિયાતમાં બહુ અમત્યનું છે. ચોખ્ખાની રોટલી અને સફેદ પાંઉં ખાવું નહિ, તે કબજિયાત વધારે છે. થુલાં સાથની થડની રોટલી ખાવી, ઝોટ મીઠા ખાવો, મોરી દાળ અને મથુરની દાળ ખાવી, દુધ પીવું, લીલી તરકારી ખાવી, ચોખામની બાજી કોઇ કોઇ વખતે જરૂર લેવી, ગોસનો ખોરાક એકદમ ઝોછો કરી નાખવો, લીલી તરકારીમાં કાંદો, કોખી, ટામેટા, કાલીફ્લાવર, વટાણાની સોંગ વિગેરે, પુરતા જ્યામાં લેવી. દરાખ, દાડમ, સંતરાં, મોસખી, કેળાં અને અંજીરનો ખોરાક ચાલુ લેવો, લીંબુનો રસ પણ લેવો. બપોરનું ખાણું જરા સારી રીતે જમી લેવું પણ રાતના તો તદન દુધનો અને હલકો ખોરાક લેવો અને થણી લુખ લાગી ન હોય તો લુખા પણ સુધ જવું. ખાઈ રહીને તરત પાણી ન પીવું પણ થોડો વખત રહી જરા સોડાવાટર પીવો.

રોજ ચોક્કસ વખતેજ હાજતે જવું, હાજત થાય અથવા ન થાય પણ ચોક્કસ વખતે દરરોજ જવું. અંગની કસરત ખુબલી હવામાં ચાલુ રાખવી. સહવાર અને સાંજના જરૂર એક માર્શલ ફરી આવવું. ઘણા વખત સુધ રહેવું નહિ. પેટપર રાતના સુતી વખતે થોડું એરડિયું લગાડી હાથે મસલ્યા કરવું અથવા રાતના એક ચમચો અરકુ કપ દુધ અને ગલીસરીન પીવો. નળનાઈ દુર કરવાના પેટેલા ઉપાય લેવા.

સવારના ઉઠતાં વાર થોડું ગરમ પાણી પીવું હોય તો નાસ્તાને વખતે એક ઝાડો આવશે, જે અમથું ગરમ પાણી પીવા ન ગમે તો તેમાં જરા લીંબુ નીચોવીને પીવું. એ છતાં જો કબજિયાત રહે તો પીચાકરી (Enema-એનીમા) વાપરવી. એ પીચાકરી ગરમ પાણીથી ભરી પછવાડેને રસ્તે સફરા વાટે દાખલ કરવી અને હળવે હળવે અંદર ગરમ પાણી દાખલ કરવું અને થોડો વાર રહેવા દેવું તેથી

તુરત ઝાડો થશે. જીલાખની જરૂર પડે તોજ જીલાખ લેવો. પણ વારંવાર જીલાખ લીધાથી હોજરી નખળી થઈ કમજિયાત વધશે. પણ મહિનામાં એવાર જીલાખની જરૂર છે, પણ ઘણા દસ્ત આવી જાય તેમ નહિ, પણ એ અથવા ત્રણ સાફ પેટ આવે તેવો જીલાખ લેવો.

જો પીચાકરી ન કરવાને અને તો “કાસકારા સેગરાડા” (Cas-cara Sagrada) અથવા “એલાઇન કંપાઉડ તેબલેટસ” (Aloin Compound Tablods) જેની સાથે બેલદોના, સ્ત્રીકનયા પણ હોય તે કંપાઉડ તેબલેટસ અથવા “લીકરીસ પાઉડર” થોડા દિવસ સુધી રોજ ચાલુ રાખ્યાથી જરૂર ઝાડો આવશે.

**હમેલવાળી સ્ત્રીએ લેવે જોઇતો ખોરાક.**

(૧) સવારના ઉઠતાંને વાર નરમ ચાહ અથવા દુધ લેવું.

(૨) નાસ્તા માટે ઘણું દુધની ચાહ, હાફ-બ્રાઇડ (આબેલ) ઈંડાં અને થુલાનું પાઉં અથવા થુલા સાથની ઘઉંની રોટલી લેવી. માખણનો ઉપયોગ થોડો કરવો.

(૩) બપોરના ખાણાંને માટે ઘઉંની રોટલી, લીલી તરકારી : જેની કે કોલીફલાવર, ટામોટા, દુધી, સીંગ, પપેટા વિગેરે લેવી પણ મુળા, ગાજર છત્યાદિ ન લેવું. ગોસનો ખોરાક બહુજ થોડો લેવો; દુધનું પુર્ડીંગ સારી રીતે લેવું, અને લીંબુ રોજ જરૂર વાપરવું, ફરફ પણ ઘણી અગત્યની છે.

(૪) સાંજના બહુજ સુતરો ખોરાક લેવો. રાતનો ખોરાક થોડો લેવો લગભગ ભુખા જેવું સુષ્ટ જવું. રાતના ખોરાક પછી એ કલાકે સુવું.

(૫) પીવામાં સોડાવાટર વારંવાર વાપરવો, પણ બરફ જેમ અને તેમ થોડું વાપરવું, અને ખાઇ રહ્યા પછી થોડેજ વખતે પીવો. બીજા કેટલાંક દરદો જે આપણને નાનુક શરીરોમાં મળી આવે છે તે આપણે તપાસ્યે.

કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રી એસુધ્ધ થઇ જાય છે અને કેટલીકોને તો હીસતીયા થઇ આવે છે. જો એસુધ્ધ થઇ હોય તો તેણીને ઠંડું

પાણી પીવાને આપવું અને માથાંપર નાખવું, અને થોડો વખત રહીને દુધ આપવું. જે હીસતીયા થતો હોય તો “સાલ વોલેટાઇલ” (Sal Volatile) ની નાની ચમચી એક વાઇન ગ્લાસ પાણીમાં આપવી. દાર અને એવું બીજું જલદ “stimulant” ઉસકેરનાઈ પીણું થોડો વખત ફાયદો કરે પણ તે દરદ પાછું ચવાની ટેવ પાડે છે.

### ચામડીનું ખેંચાણ.

કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીની શરીરની ચામડી ખુબ ખેંચાઈ જાય છે. વારંવાર પેટ આગળની ચામડી બહુ ખેંચાઈ જાય છે અને તે સ્ત્રીને બહુ બેચેન રાખે છે. આવી વખતે પેટને ઝુલી પડતું અને તેથી ચામડીને ખેંચાતું અટકાવવાને પટા બનાવેલા આવે છે જે પેટેરવાથી ચામડી ખેંચાતી નથી પણ બધો ભાર પેલો પટો લઈ લે છે. એ પટો “મેડમ કેવલ પેટન્ટ બેલ્ટ” (Mme. Caves' Patent Belt) નામે ઓળખાય છે અને તેથી પણ મોટો પટો “બેલીઝ પેટન્ટ બેલ્ટ” (Baeley's Patent Belt) નામે જાણીતો છે. “બેલી” નો પટો અતી જરૂરનો છે અને તે આખાં પેટને ફાયદો કરે છે. કેટલીક વખતે ઓલીવ ઓઇલ (Olive Oil) લગાડ્યાથી પણ દુખાવો નરમ પડે છે. જ્યારે દુધ ઘણું થઈ જાય છે ત્યારે છાતી પણ તણાવા માંડે છે. એ વખતે છાતી દબાવી ન જોઈએ, એથી દુધ ઘણું થઈ જાય છે. નરમ, ઢીલી અને ઝુલતી કોરસેટો અંદર રૂની ગાદી મુકી તેની ઉપર થાનો ને અટકેલવાથી છાતી તણાતી અટકશે અને આશાયશ મળશે.

### માથાંનો દુખાવો.

માથાંનો દુખાવો ઘણી વખતે ચાલુ રહે છે તેનું કારણ ઘણી વખતે પ્રાચનશક્તિ બગડવાનું અને પીત ચવાતું હોય છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક સંભાળવો; ચાહ, કાશી બનતાં સુધી પીતીજ નહિ. જરૂર પડે તો એરડિયાનો જીલાબ લેવાથી માથું દુખતું નરમ પડી જશે. હરસવા મસા (Piles) વારંવાર સ્ત્રીને આવે વખતે થઈ આવે છે. આ વખતે બહુ સુતરો ખોરાક ખાવો અને એક વિદ્વાન ડાક્ટર કહે છે તેમ “જે

વખતે મસા બહુ હેરાન કરતા હોય તે વખતે તદ્દન અપવાસ પાળવાથી થોડા વખતમાં દુઃખ નરમ પડી જશે.”

એવાં બીજાં ઘણાં દરદો છે કે જે છાં બધા લખવાનું બની શકતું નથી. કાંઈ પણ દરદ થાય તો દાક્ટરની દવા પેહેલેથીજ કર્યાથી ફાયદો થઈ જશે. આપણા લોકને એક દરદ થાય છે તે ચલાવ્યા કરવાની બહુ ટેવ પડી છે, અને પછી જ્યારે તે બિમારી વધી જાય છે ત્યારે દવા કરવા જાય છે અને આવી રીતે તાંદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ જીવની ખુવારી કરે છે તેથી જેવું કાંઈ દરદ માલમ પડે કે તરતજ દીલ કર્યા વગર ડાક્ટર પાસે દોડી જવું અને તે જેમ કહે તેમ દવા કરવી.

અધુરે મહિને છોકરાંનું તુટી પડવું, અથવા તો હમેલ રહ્યા ને છ મહિનાની અંદર જન્મ આપે છે પણ સાધારણ રીતે હમેલ રહ્યાને એક મહિનામાં અને કેટલીક વખતે અઢી મહિનામાં પણ જન્મ આપે છે.

એક મહિનામાં એક સ્ત્રી જન્મ આપે તો તે કાંઈ ઘણું અગત્યનું થઈ પડતું નથી, અને કેટલીક વખતે તો છોકરું પડ્યું એમ જણાતું પણ નથી. છોકરું પડ્યા પછી જે લોહી વહે છે તે જીવમાં સ્ત્રી કેટલીક વખતે દસ્તાન સમજે છે, અને તેણી દુર બેઠી છે એમ સમજે છે. ઘણી વખતે પરણેલી સ્ત્રી એક અથવા બે અઠવાડીયાં હંમેશના વખત કરતાં મોટે દુર બેસે છે. થોડો દુખાવો થાય છે અને લોહી જાસ્તી વહે છે. જો એક મહિનાનું છોકરું પડ્યું હોય તો લોહીનું વહેવું જાસ્તી વખત રહે છે અને લોહી વહેવા પછી પીલા રંગનું અથવા રંગ વગરનું વિર્ય વહે છે. આ ચીનહો એમ દેખાડે છે કે છોકરું પડ્યું છે, જો કે કેટલીક વખતે કાંઈ નુકસાનકારક માલમ પડતું નથી પણ ગર્ભસ્થાનમાં બેચેની થાય છે, ધાત ચાલુ વહે છે અને જરા કામ કર્યાથી જરડો દુખે છે. જ્યારે આવાં ચીનહો માલમ પડે ત્યારે કામકામ કરવું નહિ પણ કોચપર અઢેલીને આશાયશ આઠ દસ દિવસ સુધી લેવી. જો એમ આશાયશ ન લીધી તો ગર્ભસ્થાનમાં બહુ નુકસાનકારક ફેરફાર થઈ જશે અને તેથી પછવાડેથી બહુ પિડાવું પડેશે.

આપણે જે હમણાં ચીનહો જણાવ્યાં તે હમેલ રહ્યાને એક મહિના પછી છોકરું પડ્યું હોય તેનાં છે. એમ છોકરું પડવાનું કારણ એટલુંજ કે જેવા હમેલ રહ્યા કે દસ્તાન બંધ થઇ જાય છે અને માસિક માંદગીની વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીને છોકરું પડી જવાનો સંભવ હોય છે, અને તેથી હમેલ રહ્યાને પહેલેજ મહિને એવે વખતે બહુ સંભાળમાં રહેવું જોઇયે છે અને થાણું કામકાજ કરવું નહિ જોઇયે પણ આશાયશ લેવી જોઇયે.

હમેલ રહ્યા પછી થોડે મહિને છોકરું પડી જાય છે તેનાં નીચલાં કારણો છે:—

(૧) છોકરું પડવાનું કારણ કેટલીક વખતે મા પોતે હોય છે અને કેટલીક વખતે ખુદ બચ્ચું હોય છે. કેટલીક વખતે મા તંદરોસ્તીમાં હોય છે તે વખતે છોકરું પડે છે તેનું કારણ નરવસ સીસતમ (Nervous System) ઉસ્કેરાવાથી થાય છે.

(૨) એક વખતે છોકરું પડ્યું હોય તો બીજી વખતે જ્યારે હમેલ રહે છે ત્યારે તેજ વખતે પાછું પડી જવાનો સંભવ રહે છે.

(૩) કોઈખી બિમારી કે જેણે થોડો વખત અથવા જથ્થકનું શરીર દોડરું કરી નાખ્યું હોય તો છોકરું પડવાના સંભવ વધારે છે.

(૪) મગજની ચીંતા અથવા દિલગીરી અથવા કંટાળાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૫) જો કાંઈ સખત દરદ થયું હોય અને તાપ આવે તો છોકરું પડવાનો સંભવ હોય છે. અને જો તાવ બહુ સખત આવ્યો હોય તો તેમ થવાનો ઘણોજ સંભવ રહે છે.

(૬) નાદાની બરેલી ચાલથી પણ: જેવી કે હમેલ રહ્યા પછી કુદવું, નાચવું, ઘોડાપર બેસવું, બહુ થાકી જવું, બહુ ચાલવું, એથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૭) કોઈનાં મરણની અથવા દુઃખની ખબર એકદમ જાણ્યાથી મગજની ઉપર એકદમ અસર થવાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૮) જે ગર્ભસ્થાન અથવા તેની નજદીકના અવયવમાં જરા પણ દરદ થાય છે તોપણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૯) જે ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ અડચણ થઈ હોય અને એક વખત છોકરું પડ્યું હોય અને જે નોંધતી દવા અને આશાયશ ન લીધી હોય તો તે સ્ત્રીને વારંવાર અધુરે મળિને છોકરું તુટી પડે છે.

(૧૦) કેટલીક વખતે પેહેલેથીજ છોકરાંને દરદ થવાનો સંભવ હોય છે, અને મા તંદરાસ્ત હોય તે છતાં છોકરાંને દરદ થવાથી તે ગર્ભસ્થાનમાં મરણ પામે છે અને અધુરે મળિનેજ તુટી પડે છે.

હવે આવી રીતે છોકરું તુટી પડ્યા અગાઉ શું ચીનહો જણાય છે તે આપણે તપાસ્યે :—

(૧) કોઈ વખતે ઠંડી વાગી તાપ ચડી આવે છે.

(૨) પીરમાં ભાર લાગે અને તે ભાગ ઠંડો થઈ જાય છે.

(૩) પીરમાં દુખાવો થાય છે, કોઈ વખતે પીરમાં બહુ દુખાવો થઈને લોહી પીસાળને રસતે વહે છે અને તે બીજા દુખાવાથી એમ ઝાળખાય છે કે આવી વખતનો દુખાવો થોડે થોડે વખતે થાય છે, અને દુખાવો થવાની વચમાંનો વખત હંમેશ ચોક્કસ રહે છે—તેમાં ફેરફાર થતો નથી.

આવી રીતે દુખાવો થવા પછી તરતજ લોહી પીસાળને રસતે વહે છે. જેમ જેમ દુખાવો વધે છે તેમ તેમ લોહી વહેતું પણ વધે છે, અને ગભરાટ બહુ વધી જાય છે. જે આવી વખતે ચાંપતા ઉપાયો લીધા હોય તો બચ્યું પણ જીવે છે. કેટલીક વખત માલમ પડતું નથી કે બચ્યું જીવે છે કે મુવેલું; પણ એમજ જાણવું કે બચ્યું જીવતું છે અને ઉપાય ચાલુ રાખવા, એથી મા અને બચ્યાં બન્નેને ફાયદો થશે.

આવી વખતે નીચે પ્રમાણે ઉપાય લેવાને જાણીતો ડૉક્ટર Albert Westland, M. D. સૂચવે છે :—

જેવાં ઉપર દરશાવેલાં ચીનહો માલમ પડે કે એક માતાની ફરજ છે જે પેહેલા બચ્યાંનો જીવ બચાવાની યત્ન કરવી.

જેવી રંગવાળી યા રંગ વગરની ધાત અથવા લોહી વેહેવા માંડે કે તરતજ કાંઠાખી મેહેનત કરવી નહિ પણ કોચપર અટેલીને આશાયશ લેવી. ઓરડાની હવા ગરમ ન હોવી જોઈએ, ગરમ કપડાં નહિ પહેરવાં, અને ખોરાકપર બહુ ધ્યાન આપવું. પાચન થઈ શકે એવોજ ખોરાક લેવો, બનતાં સુધી દુધનો ખોરાક બહુ લેવો, ખોરાક બહુ ગરમ હોવો જોઈએ નહિ, નહીંતર પીસાખને રસ્તે લોહીનું વહેવું અતિ વધી જશે.

જ્યારે છોકરું તુટી પડવાનો સંભવ હોય ત્યારે મજાબુત જુલાબ લેવો નહિ, તેમ વળી કબજિયાત પણ રાખવી નહિ. જે કબજિયાત રહે તો થોડું ઝેરડીયું અથવા “ લીકરીસ પાઉડર ” ( Liquorice Powder ) વપરાસમાં લેવો, અથવા પીચાકરી વાપરવી. તેજતાં જે પીસાખને રસ્તે લોહી અથવા ધાત બહુ વહેવા લાગે તો તરતજ ડાક્ટરની સલાહ પુછવી. આપણાંમાં આવે વખતે દરદ ગંભીર રૂપ પામે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે કેટલીક સ્ત્રીઓ તંદરસ્ત હાલતમાં ખાવા પાવા, પહેરવામાં પરહેજગારી રાખતી નથી. આવી સ્ત્રીએ પોતાની અગત્યની ફરજ સમજવી જોઈએ અને બચ્ચાં જેવો સ્વભાવ છોડી દેવો જોઈએ. મહુ ચાલહાલ કર્યાથી લોહી વધારે વેહેશે નેથી ચાલહાલ કરવું નહિ પણ અટેલીને ખેસવું. ખોરાક હલકો અને પાચન થાય તેવો ખાવો, જે મુખ્ય કરી દુધનો બનાવેલો હોવો જોઈએ, આવી વખતે મ્હોસવાદ છોડી દેવો, નહિ તો પછી હેરાન થવું પડે છે. ઠંડી હવા ઓરડામાં રાખવી, કપડાં ગરમ નહિ પહેરવાં, ગરમ ખાવું નહિ, મગજને ચીંતામાં અને ગમ-રાટમાં રાખવું નહિ પણ મનની અને તનની શાંતિ જાળવી રાખવી. પેહેરવામાં ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ અને નાહવાને વાસ્તે તજવીજ રાખવી. જે લોહી અથવા પાણી જેવી ધાત બહુ વહેતી હોય તો sitz bath લેવો, એટલે એક પાણીના તબમાં કુકું પાણી નાખી તેમાં ખેસવું એટલે લોહીનું વહેવું બંધ થઈ જશે.

**હમેલવાળી સ્ત્રીને તંદરોસ્તી જાળવવાના ઉપાયો.**

એ વિશે “ Stockham, M. D.” નીચલા ઉપાયો અને રીતો સુચવે છે :—

જે સ્ત્રી તંદરોસ્ત, લાલ ગુલાબ જેવા ચેહેરાવાળી અને મન્યુત પગે ચાલતી હોય તે સ્ત્રીને જન્મ આપતી વખતે કાંઈ પણ બીહતું પડતું નથી, તેણી તો જરા પણ દુઃખ ખમ્યા વગર જન્મ આપે છે. પણ જેઓ નખળી દેહેનાં હોય છે તેઓએ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે અને સંભાળ રાખ્યાથી બચકર પરિણામોમાંથી મુક્તી મેળવશે.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ બહુ થાકી જાય એવી મેહેનત નહિ કરવી. એવી મેહેનત કરવાથી છોકરાંને જે શક્તિ મળવી જોઈએ તે શક્તિ તેની મા વાપરી નાખે છે તેથી છોકરાં બહુ નખળાં ઉધરે છે. એક સ્ત્રી અને મરદ બહુ તંદરોસ્ત હતાં. સ્ત્રીએ હેંસી વરશવેર કાંઈ પણ દેહેનું દુઃખ જોયું હતું નહિ પણ આવી તંદરોસ્તીમાં માઆપ હોવા છતાં તેઓને પેટે ત્રણ છોકરી હતી જેઓ બધી માંદી હતી. પેલી માએ દાક્ટરને પુછ્યું કે “અમો આટલાં તંદરોસ્ત અને છોકરાં નખળાં કેમ ? હું જ્યારે હમેલવાળી હતી ત્યારે કેટલું કામ કરતી હતી અને મારી છોકરીને હમેલ થાય છે ત્યારે સીક પડી જાય છે તેનું કારણ જણાવો ?” દાક્ટરે જવાબ વાળ્યો કે “જો કે તમે તંદરોસ્ત છો તો પણ તમારા છોકરાં નખળાં છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તમાને હમેલ હતા ત્યારે તમે બહુ કામ કીધું હશે.” ત્યારે તેણીએ જવાબ વાળ્યો “હા, તે વખતે મારા ભરથાર બિમાર હોવાથી તેની દુકાનનું પણ કામ મને કરવું પડતું હતું.”

એ પરથી સ્ત્રીઓએ એમ નહિ સમજવું કે એ વખતે આગસ્ટ રહેવું પણ સાધારણ મેહેનત કરવાની અતિ જરૂર છે, તેમજ સ્વચ્છ હવામાં રોજ ફરવાની પણ બહુ જરૂર છે. બહુ થાક ન ચઢે એવી મેહેનત કર્યાથી અને ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી જન્મ આપતી વખતે દુઃખ ખમવું પડતું નથી, પણ સેહેલથી જન્મ આપી શકાય છે.

જેઓ રાતના નાટકોમાં જાય અને વળી દિવસના ઘરનો ઘસડામોરો કરે છે અને અત્યંત થાકી જાય છે તેઓ અધુરે મહિને જન્મ આપે છે, એટલુંજ નહિ પણ બચ્ચું તદ્દન નખળું જન્મે છે, અને કેટલીક વખતે બચ્ચું જન્મતાં વાર મરણ પામે છે. આ સઘળાં માટે જવાબદાર



તેની મા છે. દરેક છોકરાંને તંદરોસ્ત જન્મવાનો કુદરતી હક છે, અને દરેક માતાની ફરજ છે કે તંદરોસ્ત છોકરાંને જન્મ આપવાનો પોતાનો દરેક યત્ન કરે. જે માઆપ છોકરાંને તનદરોસ્તીનો જે વારસો ધો છે તે જો ન આપે, તો તેઓની ઉપર કુદરતી દયાનત પડે છે. Fowler કહે છે, “બચ્ચાં ઉછેરવાનું તમારું મોટું કાર્ય છે, તમારી ફરજ છે; તે પછી બીજી બધી ચીજ.”

એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ પોતાના પોપાકની ઉપર ખુબ ધ્યાન આપતું જોધયે. હમેલ વખતે તેણીએ એશકી દેખાવાનું ને ટાઇટ કપડાં પેહેરવાનું છોડી દેતું જોધયે. તેણીને માથે હવે બચ્ચાનાં જીવનો જોખમ સમાયલો છે, એશકી દેખાવાને માટે બચ્ચાંને અને પોતાનાં શરીરને ઇજા કરવાનું ઘટારત નથી. તેણીએ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે એકબી કપડું તેણીનાં બચ્ચાંને ઇજા કરે નહિ અને દમ લેવાને અથવા લોહી ફરવાને જરા પણ કપડું અડચણ કરે નહિ. કપડાં બધાં દીલાં પેહેરવાં, પટા કૌરસેટ એવું એ વખતે પેહેરવામાં આવે તો જન્મ આપતી વખતે બહુજ વેદના ખમવી પડે છે. કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રી પોતાનું મોટું પેટ છુપાવા ટાઇટ પોષાક પહેરે છે, જે બહુજ જોખમ ભરેલું છે; એવે વખતે શરમાવાની કાંઈ જરૂર નથી, દીલા પોષાકથી ઉલટા દીલના ભાગો સમતોલ રહેશે. છોકરાંઓ કેટલીક વખતે બદસુરત પેદા થાય છે, તેનું કારણ કેટલીક વખતે ટાઇટ પોષાક હોય છે. (પોપાકના વિષયમાં એ વિષે ખુલાસાથી લખવામાં આવશે.)

હમેલ રહે ત્યારે જુટ દીલાં પેહેરવાં જોધયે, ટાઇટ જુટથી પગને સોજો ચડશે. એ વખતે દીલાં કપડાં પેહેરવાનું મુખ્ય કારણ એટલુંજ કે દમ સહેલાઈથી લેવાય અને લોહી સહેલાઈથી અંગના બધા ભાગમાં ફરે. જો કૌરસેટ અથવા પેટે પટા બાંધયો હોય તો દમ સહેલાઈથી લેવાય નહિ, લોહી પેટમાં સહેલાઈથી શરૂ નાહ અને હવા અને લોહી બન્નેની ગેરહાજરીથી પેટમાંનું બચ્ચું મરણ પામે છે. સુવેલું છોકરું જન્મવાનું કેટલી વખતે મુખ્ય કારણ એજ છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ વારંવાર નાહવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, નહાવા અને આંગ સાફ રાખવા વિશે દરેક દાક્ટરો, આપણે જાણે છીએ તેમ, ઠંડા પાણીથી નહાવાને વાસ્તે ભલામણ કરે છે. જે હમેલવાળી સ્ત્રી ઠંડા પાણીથી નહાય તો બહુ ફાયદો થાય પણ ઇન્ન કંઈ થતી નથી; ઠંડા પાણીમાં નહાવું એ એક જાતની કુદરતી દવા છે; એથી શરીરમાં શક્તિ અને તંદરોસ્તી વધે છે. જે માણસ હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં નાહતો હોય તેને કદી પણ સલેખમ, ખાંસી અથવા ઠંડીથી પીડા થતી નથી. પણ કેટલીક સ્ત્રીઓ શરીરે બહુજ નબળી હોવાથી ઠંડું પાણી લઈ શક્તી નથી; જે ઠંડી વાગે તો તેણીએ ઠંડા પાણીમાં નાહવું નહિ પણ જેમ બને તેમ ટુકડું પાણી લેવું, જેટલું ટુકડું સેહવાય એટલું કરવું અને આસ્તે આસ્તે ઠંડા પાણીપર આવવું. નહાયા પછી કદી પણ હવામાં બાહર આવવું નહિ, પણ ગરમ કપડાં પહેરી ટોલિયાપર સુઈ જવું. નાહી રહ્યા પછી દિલ ટુવાલથી ખુબ ચોળી ચોળીને તુછવું, અને આંગમાં પુરતી શક્તિ ન હોય તો કોઈ બીજા આદમી પાસે ધસી ધસીને આંગ ચોળાવવું, જેથી તંદરોસ્તી બહુ સારી રહેશે.

બીજું (sitz-bath) અથવા તો આપણે ટબમાં બેસવાનું છીએ તે સ્ત્રીઓને બહુજ અગત્યનું છે. જે હમેલવાળી સ્ત્રીને પીડામાં બહુ દુઃખ થતું હોય તો ગરમ પાણીના ટબમાં કમર લગી પાણીમાં બેસવાથી બહુ જલદીથી ફેર પડી જાય છે. વળી પીસાળ કરવાનો ભાગ સુજી આવ્યા હોય અથવા તેમાંથી પાણી જેવી ધાત જતી હોય તે વખતે પણ ગરમ પાણીનાં ટબથી ફાયદો થાય છે. એવા ટબમાં ત્રણથી આઠ મીનીટ સુધી બેસવું, તેમાંથી ઉઠવા પછી ટુવાલ ધસી ધસીને બદનપર ચોળવો અને ગરમ કપડાં પહેરી અઢેલીને આશાયશ લેવી. જે એમ ટબમાં બેસવાથી માથે લોહી બહુ ચડતું હોય તો ગરદનની આસપાસ બીનો નાપટીન વીટાળવો. સાધારણ વપરાસને વાસ્તે તો ટુકડું પાણી ઠીક પડશે. ટુકડો સીટબાથ (sitz bath) ઉપર જણાવ્યો તેવો સ્ત્રીઓને બહુજ અગત્યનો છે. હમેલવાળી સ્ત્રીનાં કેટલાંક દરદો એથી સાજાં થાય છે, તેથી કબજિયાત, રનાયુઓ (Nerves) ની નબળાઈ, લોહીનું વેહવું

આંકડાં આવવાં, દમ ચઢવે, માડું દુખવું, એવાં સધળાં દરદો એ રીતે ટૂંકાં પાણીનાં ટબમાં બેસવાથી સાળાં થશે, પણ જ્યારે દુખારો ધણોજ હોય, નજલો થયો હોય તે વખતે પાણી બહુજ ગરમ હોવું જોઈએ અને તેમાં પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી રહેવું અને ઉપરનાં પાણીમાં ન રહેલાં શરીરના ભાગપર ગરમ કપડાં ઢાંકી રાખવાં. ગરમ સેક પણ ધણો દુઃખાવો ઝોછો કરે છે, જેવું કે “રમેતીઝમ” (સંધીવા) નજલો, પીતવીકાર એવાં દરદોથી થતો દુખાવો ગરમ શેકથી ધણો જલદીથી સાળો થાય છે.

પગ ઝારવા અથવા તો પગને ગરમ પાણીમાં શેકવાથી જો રાતના ઉંઘ આવતી ન હોય તો ઉંઘ આવે છે તથા નબળાઈ અને બેચેની દુર થાય છે.

ગરમ પાણીના તબમાં નહાવા બેસતી વખતે એટલી સંભાળ રાખવી કે જરા પણ બાહરની હવા બદનપર આવે નહિ; બાહર હવામાં ઉભાં નહિ રહેવું પણ ગરમ પાણીના શેક અથવા નાહવા પછી સારી રીતે આંગ ધસીને તરકીશ તુવાલથી તુછી નાખી પછી ઝોઢાંને સુષ જવું, જેથી ખુબ પરસેવો પડશે. એ પરસેવાથી કેટલાંક બદનનાં ઝેરો બાહર નિકળશે અને તમને આશાયશ મળશે.

### હમેલવાળી સ્ત્રીને જોઈતી અંગ કસરત.

કુદરતમાં દરેક સ્ત્રીજની ગતી હોય છે. કોઈખી સ્ત્રીજ સ્થીર હોતી નથી. દરેક જીવવાળી સ્ત્રીજે ચાલાક રહે છે, મંદ રહેતી નથી. જો કોઈ હમેલવાળી સ્ત્રી ઓરડામાં આખો દહાડો ગોંધાઈ રહે તો તેણીને ધણું દરદો લાગુ પડે છે. અંગ કસરત વગર ખોરાક પાચન થઈ શકતો નથી, સાદાં બધા ઢીલા અને નબળા પડી જાય છે, ચરખી વધી જાય છે સુસ્તી લાગે છે અને ધણું દરદો લાગુ પડે છે. એથી ઉલટું બહુજ મેહેનત કર્યાથી અને ખુબ થાક ચડ્યાથી પણ શરીરમાં બગાડો થાય છે.

સાધારણ કસરત હમેલવાળી સ્ત્રીને બહુ જરૂરની છે, ખુબ્ય કરી એવી કસરત કરવી કે જેથી પેટના ભાગને કસરત મળે, જેવું કે ધરનું કામકાજ, ફરનીચર તુછવું, એવી સ્ત્રીજે કરવામાં શેકવાથી ફાયદો બહુ થાય છે. જો બાગ બગીચો આગળ હોય તો તેમાં કામ કર્યાથી સડથી વધુ ફાયદો હાંસલ થાય છે, પણ ધરમાં ભારી સ્ત્રીજે

ઉચ્ચ મેલ કરવી નહિ. રોજ સાંજ સવાર અને તો ફરવા જવું, બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવાની યત્ન કરવી. બહુ અગત્યની વાત છે તે દમ લેવાની છે. હમેલવાળી સ્ત્રીને બે જણને માટે દમ લેવો પડે છે : એક તો પોતાને માટે અને બીજો પોતાનાં બચ્ચાનાં રક્ષણને માટે, તેથી હમેલવાળી સ્ત્રીએ ધીમે દમ લીધાથી બચ્ચાને નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખતે બચ્ચું મરણ પામે છે. એનું કારણ એજ કે તેણી સારો દમ લેતી નથી. દમ જ્યારે પણ લેવો ત્યારે આખો દમ લેવો એટલે પેટ વેર દમ લેવો. પેટ પણ દમ લેતી વખતે તે કાર્યમાં સામેલ હોય એવી રીતે દમ લેવો, પણ ધ્યાન રાખવું કે કસરત કરતાં અથવા તો સાધારણ દમ લેતી વખત મ્હો બાંધ કરી નાકનેજ રસ્તે દમ લેવો. કસરત કર્યાથી દમ ધીમો ચાલે છે અને તેથી હમેલવાળી સ્ત્રીનાં બચ્ચાને પુરતું રક્ષણ મળે છે. તેથીજ હમેલવાળી સ્ત્રીને કસરત કરવી જરૂરની છે, એવી વખતે ધરતું વહીતરું કરતાં થાકી ન જવું પણ સેહેલાઈથી સહેવાય એવીજ કસરત કરવી; દાદર ચઢવાની કસરત પણ બહુ સારી છે. ધરમાં દાદર ઉપર ચઢ ઉતર કરવાથી બીહવું નહિ, કાંઈ પણ ગેરદાયદો થશે નહિ. ચાલતી વખતે ટટાર ચાલવું, પગ સીધા રાખી છાતી બહાર કાઢી, મજબુત પગલાં જમીનપર સુકી ચાલવું અને રોજ સવાર સાંજ ઉંચી જગ્યાપર અથવા દરિયા કીનારે જોસમાં ચાલ હાલ કરવી.

બહુ ખોરાક ખાધને ઘણી કસરત કરવી નહિ, એથી ખાધેલું પાચન થશે નહિ. પણ ખાધાની અગાઉ અંગકસરત ફાયદાકારક છે, અને ખાધા પછી એક કલાકે કસરત કરવી. રાત્રે ચાલહાલ કરી સુવાથી ઉંઘ સારી આવશે; પોતાના ઓરડામાં રાતનું ખાધને સુતી વખતે ચાલહાલ એક નાકેથી બીજે નાકે કરવા કરવી.

બપોરને વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીને આશાયશ લેવાનું બહુ જરૂરનું છે. દરેક સ્ત્રીએ બપોરના આશાયશ લેવાની ટેવ ન હોય તે છતાં હમેલની વખતે બપોરે આશાયશ લેવી. હવાવાળો ઓરડો એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ સુવા બેસવા રાખવો જોઈએ, મુખ્ય કરી પશ્ચીમ બણીની હવા ચોખી હોવાથી તે બાજુનો ઓરડો સુવા વાપરવો. ઉત્તરની હવા ખરાબ હોય છે,

જેથી તે હવામાં લાંબો વખત બેસવું અથવા સુવું નહિ, એ હવાથી માણસોમાં દરદો લાગુ પડે છે; ઓરડામાં હવા આવવા બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાની જરૂર છે. સુવાના ઓરડામાં દોલિયા આગળની બારીમાંથી મહો ઉપર એકદમ હવા આવે તેમ ન સુવું પણ આજુબાજુ હવા આવે તેમ બારી ઉઘાડી રાખવી. નાટકશાળા, બાપાણુમાં અને ટ્રેન વગેરેમાં ભયડા-કચડીમાં વારંવાર જવું નહિ, ત્યાંની હવા તદ્દન ગંધાતી અને અસ્વચ્છ હોય છે તેથી હમેશવાળી સ્ત્રીને નુકસાન કરે છે, ઓરડો સફાઈથી રાખવો અને પલંગ આગળ ચોકના ચુનાનું વાસણુ રાખવું કે દમમાંથી કાઢેલી ખરાબ હવા એ ચુનો ચુસી લે.

હવે આપણે એક હમેશવાળી સ્ત્રીએ તંદરોસ્તી સાચવવા કેવા ઉપાયો લેવા તે તખીજ Alice B. Stockham, M. D., પ્રમાણે ટુંકમાં પાછા તપાસી જોઈએ.

### પોપાક.

(૧) પોપાક એવો પહેરવો કે હાલચાલ કરવાનાં જરા પણ અડચણ ન થાય.

(૨) શરીરનો કોઈ પણ ભાગ દખાય નહિ, તેથી ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ.

(૩) ઠંડી હોય તો ગરમ કપડાં પહેરવાં, પણ કપડાં બહુ ભારી હોવાં ન જોઈએ.

(૪) શોભાને ખાતર તંદરોસ્તી બગડે તેવો પોપાક પેહેરવો નહિ.

(૫) પેટ મોટું દેખાય તેને ખાતર તંગ કપડાં પેહેરવાં નહિ પણ ઢીલાં કપડાં પહેરવાં.

### ખોરાક.

ખોરાક હલકો, સુતરો અને પુષ્ટીકારક લેવો, ઘણો સ્વાદીષ્ટ અથવા ધીનો ખોરાક ખાવો નહિ; ચરબીનો, ગોસનો, અને મીઠાઈનો ખોરાક ઘણો લેવો નહિ. તાજી તરકારી અને ફ્રેશ જેમ ખવાય તેમ ખાવાં. એક સ્ત્રી વારંવાર હમેશની વખતે અને જન્મ આપતી વખતે વેદના

ભોગવતી હતી; તખીએ એક વખત સલાહ આપી કે તેણીએ ઠંડા પાણીમાં નહાવું અને ફરટનો ખોરાક બહુ ખાવો. તેણીએ તેમ કીધું ઝોકારી, માથાંનો દુખાવો સર્વ નરમ પડી ગયાં અને ઘણી ફરટ ખાવાથી તેણીએ જન્મ આપતી વખતે જરા પણ વેદના ભોગવી નહિ, તેથી ફરટ ખાવાની બહુ જરૂર છે. સંતરા, મોસંખી, કેળાં, અંજીર, સેઅફળ, અનનાસ, દરાખ, દાડમ, લીંચુ, એવાં ફરટ જેટલાં ખવાય એટલાં ખાવાં. જે બિમારી હોય તો રાત્રે બહુ થોડો ખોરાક લેવો. રાત્રે લગભગ ભુખું રહેવું પણ બપોરનું ખાણું મજબુત ખાવું, ઘી અને મીઠાસ ઘણો ખાવો નહિ, પીનામાં સોડાવાટર વધુ પીવો અને તે પણ ખાંધ રહ્યા પછી; ચાહ, કાશી પીવી નહિ પણ દુધ પીવું.

### અંગ કસરત.

તંદરોસ્તી વધારે એવી અંગ કસરત કરવી. બહુ થાક ચડે તેવી મેહેનત નહિ કરવી. દાદરપર ચઢ ઉતર કરવું ફાયદાકારક છે. રોજ ફરવા જવાની બહુ જરૂર છે, ખુલ્લી હવામાં ઘરના કરતાં વધુ બહાર રહેવું.

અંગ કસરતની વખતે મ્હો બંધ રાખવું અને હંમેશ નાકને રસ્તે દમ લેવો. સ્વાસ આપ્પો લેવો એટલે જેટલો લેવાય એટલો દમ ઉપર લેવો અને જરાવાર દમ ઘેરી રાખી પછી જેમ કાઢી નખાય તેમ દમ કાઢી નાખવો, પણ હલવે હલવે એમ દમ લેવો અને કાઢી નાખવો.

### નહાવું.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ રોજ નહાવું. જે ઠંડી લાગતી ન હોય તો ઠંડા પાણીથી નહાવાની બહુ જરૂર છે, જે તેમ નાહવા ન અને તો જેટલું ટુકડું સેહવાય તેટલું પાણી વાપરવું; નાહી રહ્યા પછી જાડા દુધાલે ઘસી ઘસી દિલ નુછવું અને તુરત હવામાં ઉભું રહેવું નહિ.

જે પેટમાં બહુજ દુખાવો થતો હોય અને લોહી અને ઘાત—પીસા—અને રસ્તે વહેતી હોય તો ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું. બહુજ દુખાવો થતો હોય તો વધારે ગરમ પાણીમાં રહેવું. હવા ઉભસ અને તડકો હોય તેવો પશ્ચીમ ભણીનો ઝોરડો સુવા રાખવો. બપોરના આશ્વાયશ લેવાની બહુ જરૂર છે.

હમેલ રહ્યા કે તુરત ભરથાર સાથે સંગત કરવી છોડી દેવી, સધળો હવસ છોડી દેવો, અને જ્યાં સુધી હમેલ છુટે ત્યાં સુધી સારા વિચારો અને સારાં કામોમાં ભાગ લેવો, જેથી બચ્ચું પણ તેવુંજ સદગુણી અવતરશે અને જન્મ આપતી વખતની વેદના માતાને ખમવી પડશે નહિ.

### સુવાવડ ખાનામાં જન્મ આપવાના ફાયદા.

જેવા હમેલ રહ્યા કે જન્મ આપતી વખતે જોઈતી ચીજ અને મદદની તૈયારી રાખવી જોઈયે. જે કાંઈ સ્ત્રી તવંગર ન હોય તો તેણી-એ સુવાવડખાનામાં જવું બહુજ ઉદાપણુ ભરેલું છે. પારસીઓમાં તો સુવાવડખાનું સારા પાયાપર ચાલે છે અને દરેક વયલે વાંધેના અને ગરીબ જરથોસ્તીએ તેના આશરો લેવો જરૂરનો છે. ત્યાં પૈસા પણ થોડા બેસે છે અને માવજત ઘરમાં કદીપણુ થાય નહિ તેવી થાય છે. જે કાંઈ સ્ત્રીની નખળા દેહ હોય તો સુવાવડખાનામાં રહેવું અત્યંત જરૂરનું છે. ત્યાં દાક્ટરો અને નર્સો સારવાર કરે છે અને જોઈતી સંભાળથી છોકરું અને માતા બન્ને જોખમમાંથી બચી જાય છે. જે સધળી સ્ત્રીઓ સુવાવડ-ખાનામાંજ જન્મ આપે તે આપણામાં જે માતા અને બાળકના મરણો નિપજે છે તે ઓછાં થઈ જાય, અને માતા અને બાળક બાકીના દહાડા તંદરોસ્તીમાં કાઢે, એટલુંજ નહિ પણ દાક્ટરની શી બચી જાય અને તંદરોસ્તી સુધરે ને ખચીત પૈસાનો બચાવ થાય, એટલુંજ નહિ પણ જીવ જોખમમાં રહેતો બચે, અને એક તવંગર સ્ત્રીની માવજત ન થાય એવી માવજતમાં એક સ્ત્રી રહે; તેણી આખો વખત દાક્ટરો અને નર્સની સંભાળ હેઠળ રહે છે, તેથી સ્ત્રીની ફરજ છે જે ઉદાપણુ વાપરી સુવાવડખાનામાં જન્મ આપવો કે જેથી તેઓ પોતાને તેમજ પોતાના બચ્ચાંને તંદરોસ્ત બનાવશે અને વળી તેઓના ભરથારને હેજગારીમાંથી અને ચીંતામાંથી મોકલેા કરશે. પારસીઓએ એવા સુવાવડખાના ધણું કાઢવા જોઈયે, અને તે ગરીબ વર્ગને મદદ ઉપયોગમાં લેવાની તક આપવી જોઈયે. જે આપણા તવંગર શેડીયાઓ અને બાનુઓ પોતાની ફરજ સમજી આવાં સુવાવડખાનાં કાઢાડી ગરીબ સ્ત્રી અને તેના ફરજદારને વેદના અને હાડભારીમાંથી મોકલાં કરશે

અને તંદરેસ્ત જોવાને આતુર રહેશે તો તેઓએ જરૂરોસ્તી તરીકેની પોતાની ફરજ અદા કીધેલી કહેવાશે, કારણુ જો જન્મ આપતી વખતે પુરતી સંભાળ રાખી હોય તો આપણી ભવિષ્યની ઓછાદ તંદરેસ્ત રહેવાનો સંભવ રહે છે. આપણા નાના પણ નામાંકિત ટોળાનો નાશ થતો અટકાવવો હોય તો મુશ્કતાના સુવાવડખાનાં વધારો. હિંદુ અને મહોમેદન શેઠીયાઓની પણ ફરજ છે કે પારસીઓની પુઠે ચાલી તેઓએ પણ સુવાવડખાના અંધાવવાં.

### હુમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાં રાખવી જોઈતી ગોઠવણો.

જો કોઈ સ્ત્રીને ધરમાંજ જન્મ આપવાનો વિચાર હોય તો તેણીએ નીચે પ્રમાણેની ગોઠવણુ આગમચથી કરી રાખવી જોઈએ :—

પહેલાં તો કોઈ સારા તખીયને અગાઉથી રોડી રાખવો જોઈએ, કે જેથી અગતની વખતે તુરત હાજર થાય. એક નર્સની અગાઉથી તજવીજ રાખવી જોઈએ કે જેણી સ્ત્રીને ત્યાં થોડા દહાડા અગાઉથી રહે અને બધી ગોઠવણુ રાખે.

એ એ ચીજ નક્કી કર્યા પછી જન્મ આપવાના ઓરડાની તજવીજ કરવી જોઈએ; એ ઓરડો મુખ્ય કરી પશ્ચીમ બાણીનો હોવો જોઈએ, જે ઓરડો ઉત્તર તરફનો હોય તે કદી પણ પસંદ કરવો નહિ. ઓરડામાં હવા, ઉગ્મસ અને તડકો સારી રીતે આવવાં જોઈએ. ઓરડામાં ખારી બહુ હોવી જોઈએ અને સામાન જેમ અને તેમ ઓછો હોવો જોઈએ. જન્મ આપતી વખતે ઉપયોગમાં આવે તે સામાન શિવાય બીજા સામાન બહાર કાઢી નાખવો.

જન્મ આપવાનું બિહાનું સારી રીતનું હોવું જોઈએ, કેટલીક સ્ત્રી જન્મ આપવાનું બિહાનું બાળી નાખવાનું હોવાથી સારું વાપરતી નથી તેથી તંદરેસ્તીને ગેરફાયદો થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ રૂને બદલે કાથો વાપરે છે કે જે ઠંડો હોવાથી બહુ તુકસાન કરે છે. લોખંડનું બિહાનું વાપરવું કે તે સાફ કરી વપરાસમાં આવે, ઉપર ગોઠડું નાખવું અને



ગોઢાંની ઉપર આઈલ કલોથ, અથવા રખરનું કપડું નાખવું કે જેથી ગોઢડું ખરાબ ન થાય અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર નાખવી. વળી એક બીજું આઈલ કલોથ અથવા રખર કલોથ તૈયાર રાખવું કે દિલ સાફ કરતી વખતે બિછાનાપર પાણી ન પડે, પણ મેલાં કપડાં પરજ રહે. સાચુ, કોલનવાટર, ફલેનલ, શીનાઈલ, કુછનીન, સુષ્પને પીવાનું પ્યાલું, હાજતની વખતે વાપરવામાં આવતો પાટ, સધળું તૈયાર રાખવું. એ વખતે બિછાનાંપરજ હાજત કરવી જોઈયે, થોડી કારખોલીક ઍસીદ રાખવી જોઈયે, જન્મ આપવાનો ભાગ રોજ સાફ કરવાની પીચકારી, તુરત દુધ ગરમ કરી આપવા માટે એક નાનો તેલનો ચુલો, શેક કરવાની ખાટલી, બદલમુક કરવાના કપડાંનો ઘોડો અથવા ખુંટી અને નાની ટીપાઈ એટલું તૈયાર રાખવું જોઈયે. બિછાનું બન્ને બાજુથી ખુલ્લું મુકવું, કશાં સાથે અઢેલીને મુકવું નહિ. રાતે ઉંચકમેલ થઈ શકે એવું ફાણુસ પણ અગત્યનું છે. હવે બચ્ચાંને માટેની જરૂરની ચીજોપર ધ્યાન આપવું જોઈયે. બચ્ચાંને માટે એક પારાણું લેવું જોઈયે, તે પારાણું બહુ મોટું ન હોય પણ મજબુત, તેમાં ગોઢડું અને આઢવાનું સફાઈવાળું હોવું જોઈયે. ગોઢાં ઉપર એક આઈલકલોથ મુકવું અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર પાંચરવી અને ખરાબ થાય તો કાઢી નાખવું અને બીજું મુકવું, પણ મા દીકરાને ભીના બિછાનાપર સુવાડવાં નહિ. તેને માટે અદલબદલ કરવાની ચાદર અને ગરમ કપડું હમેશાં તૈયાર રાખવું; બચ્ચાંને માટે વાસણ પણ તૈયાર રાખવાં; બચ્ચાંને નહવાડવાને વારતે એક નાનું વાસણ પણ રાખવું; વાસણ હાલકું હોય તેમ સારું : એક ડુટ ઉંડાણમાં હોય તો બસ. બચ્ચાંનાં બાજોતિયાં પણ તૈયાર રાખવાં, પણ બાજોતિયાંને બદલે આઈલકલોથ અથવા રખરકલોથ વાપરવું નહિ. આઈલકલોથ દિલને લાગવાથી કેટલીક ઇબ્બ અને સરદી કરે છે તેથી આઈલકલોથની ઉપર ગરમ કપડું રાખી પછી ચાદર નાખવી.

જન્મેલાં બચ્ચાંની ચામડી નાજુક હોવાથી નરમ કપડું વાપરવું. ટરકીશ દુવાલ દિલપર રાખવાથી ઠીક થઈ પડશે. વિચાર કરી કરી

ધણી ચીજ તૈયાર રાખવી કે જન્મ આપતી વખતે ગભરાટઅકરાટમાં વાર ન લાગે.

### જન્મ આપવાનો વખત.

હવે તે દહાડો નજદીક આવે છે કે જે દિવસે આ દુનિયામાં એક આદમીની વૃદ્ધિ થશે, અને પેલી સ્ત્રી હવે પછી માતાને નામે ઓળખાશે. એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રી જાતિની સર્વથી પહેલી ફરજ અઢા કાઢી છે એમ મીનોષ શકિતઓ તેણીને શાખાશી આપશે, અને જો તે સ્ત્રીએ માતા થવાનીજ ખાહેશથી આટલી વેદના ખમી હશે અને તન અને મનની પવિત્રાઈ લગ્નના સદ્ગુણી ગાંઠથી સાચવી હશે, તો કુદરતી રીતે તેણી આવા વખતે દુઃખ ખમશે નહિ પણ આશ્વાયશમાં અને પોતાની પવિત્રાઈથી ઉત્પન્ન થતું આદમી—બચ્ચું—ધર્મરત્નાં નુરને જોવાને ખુશાલીથી આતુર રહેશે, અને આનંદની વચ્ચે તેને જોઈને સંતોષ અખત્યાર કરશે. આવી સ્ત્રી કદી પણ હલકા વેહેમોને આધીન થશે નહિ. વેહેમો જે હિંદની કરોડો સ્ત્રીઓને સેતાની રસ્તે ઉતારે છે, તે વેહેમોને તેણી ધિક્કારની નજરે જોશે, કારણ જે આદમીઓને ખોદાના ઇનસાફ, અને ખોદાના ભેદી કાનુનોની માહીતી નહિ હોય, જેઓને ખુદાપર યકીન અને ઇતખાર ન હોય તેઓજ તે વખતે ખુદાની બંદગી કરવાની તજ દઈ ધંતર, મંતર અને બાહમણુ જોશી સેવે, પણ સદ્ગુણી સ્ત્રી તેમ કરતી નથી. તેણી ખોદા જે સર્વથી શક્તિવાન, સર્વતું ભડું ઇછનાર, અને સર્વને શાંતિ બક્ષનારો છે તેની ઉપર યકીન અને ઇતખાર રાખી, તેની ભક્તી કરશે. તે વખત કે જ્યારે ખુદાનું નુર આ દુનિયામાં પોતાનું દીદાર જાહેર કરશે તે નુર છોકરા અથવા છોકરીના રૂપમાં ખોદા આપે તે ખુશી સાથે કબુલ રાખવાને આતુરતાથી રાહ જોતી બેસશે.

### જન્મ આપતી વખતનો દુખારો.

જન્મ આપતી વખતે જે દુઃખ થાય છે તેનું કારણ એટલું જે જેમ જેમ બચ્ચું બાહર આવવાની ચાલ કરે છે તેમ તેમ બાહારનો ભાગ તણાઈને મોટો થાય છે અને અંદરનો ભાગ સંકોચાઈ જતો જાય

છે તેથી દુઃખ થાય છે. એ દુઃખ થવાનું કાંઈ જરૂરનું નથી, એ તો નબળી દેહેવાળી અને દરદી સ્ત્રીનેજ દુઃખ થાય છે.

પેહેલા તબક્કામાં જન્મ આપવાનો ભાગ મોટો થાય છે અને બીજા તબક્કામાં તેની અંદરથી બચ્ચું બહાર નિકળવાની કોશિશ કરે ત્યારે દુઃખ થાય છે તે છે, અને જે દુઃખ થાય છે તેને વ્યાવાનું દુઃખે છે એમ આપણા લોક કહે છે. વ્યાવાનું દુઃખે છે તેની થોડા દહાડા અગાઉ જન્મ આપવાના ભાગમાંથી લોહી વહે છે, અને પછી બેચેની થાય છે અને કેટલીક વખતે માથું દુખે છે અને લુખ મરી જાય છે.

### જન્મ આપતી વખતની સાવચેતી અને ઉપાયો.

હંમેશાં બચ્ચાનું માથું પ્રહેલું દેખાય છે અને બહાર નિકળે છે અને તે ઉંધું જણાય છે. જેમ જેમ માથું બહાર નિકળવા માંડે છે તેમ બહુ દરદ થાય છે, મુખ્ય કરી કમ્મરમાં, અને કાંઈ ભાર જોસમાં હુંડે ઉતરી આવતો હોય તેમ લાગે છે એ વખતે બેરાંઓ બચ્ચાંને હુંડે ઉતારવાને ખુબ કાંસવા કહે છે જે નુકસાનકારક છે; પોતાની મેળેજ તે બચ્ચાંને બહાર આવવા દેવું. એક પાણીની કોથળી જેમાં બચ્ચું રહે છે તે પાણીની કોથલી માથું બહાર નિકળે છે તેની અગાઉ બહાર નિકળે છે અને બચ્ચું બહાર નિકળી રહ્યા પછી ફાટી જાય છે. જ્યારે વ્યાવાનું દુઃખે છે ત્યારે બહુ ગડબડ સડબડને ખરાબ બોલવાનું નહિ રાખવું. જોઈએ પણ પેલી સ્ત્રીને આશ્વાસ મળે અને ખુશી થાય એવી દિશાસાની વાત કરવી જોઈએ, તેણીના મનમાંથી ચીંતા દૂર કરવાની યત્ન કરવી જોઈએ. જેવું દુઃખવા માંડે કે તે સ્ત્રીએ, પ્રવાહી ખોરાક લેવો. નહકર ખોરાક લેવો નહિ. પીસાળ અગાઉથી કરાવી લેવી જોઈએ અને જો પેટ ચોવીસ કલાકમાં ન આવે તો ગરમ પાણીની પીચકારી પછવાડેને રસ્તે દાખલ કરવી જોઈ ઝાડો તરત થશે. જ્યારે જન્મ આપવાના વખતે દુખાવો થાય છે ત્યારે તેણી ચટ્ટી સુધ જાય છે અને હાથ પગ અફાળે છે તે વખતે આસપાસ તક્યા મુકવા કે તેણીને ધ્વજ થાય નહિ. કેટલીક વખતે જન્મ આપવા અગાઉ એક સ્ત્રીને અત્યંત વેદના ખમવી પડે છે, તેણીને એટલું તો પેટમાં દુઃખ થાય છે જે તેનાથી મુદ્દલ ખમાતું નથી. આવી

વખતે, દાક્ટરો દવા આપી શાંત કરવાને યત્ન કરે છે તે દવા Ergot and Cohosh નામની દવા હોય છે તેથી પાછળથી તે સ્ત્રીને બહુ દુઃખમાં રહેવું પડે છે. તેણીને પાછળથી ઘણા દરદના ભોગ થવું પડે છે, તેથી એ વખતે દવા લેવી નહિ, પણ જરા દુઃખ ખમવું અને કુદરતનો રસ્તો લેવા દેવો. એવી વખતે જો તે સ્ત્રીને એક પાણીના ખખરતાં ટબમાં બેસાડવામાં આવી હોય અને તેણીના ઉપરના અંગની ઉપર ધાબળી ઓઢાડી બહુ પરસેવો પડવા દીધો હોય અને પાણી જેટલું સેહેવાય એટલું ગરમ વાપરવું હોય, પછી આંગ સાફ કરી ધાબળી ઓઢાડી સુવાડી દીધી હોય તો તરત દુઃખ નરમ પડી જશે અને તેણી ઉંઘમાં પડશે, અને જન્મ સહેલાઈથી આપશે.

જન્મ આપવાની નીચેના ભાગને જન્મ આપતી વખતે અઢેલી રાખવાની અથવા હાથે ટેકવી રાખવાની કાંઈ જરૂર નથી, ઉલટી તેથી બહુ ઇબ્જ કરે છે. એ વખતે કાંઈ પણ હાથ લગાડવો નહિ પણ કુદરતી રીતેજ જન્મ આપવા દેવો. જેવું માથું બહાર નિકળે કે તરત જ્યાં સુધી ખભું બહાર નિકળે નહિ ત્યાં સુધી અડકનારીએ હાથમાં ઝીલી રાખવું; અને જો માથું આખું બહાર નિકળ્યા પછી ખભું આખું બહાર નિકળે નહિ તો બચ્ચાંની બગલમાં એક આંગળી મુકી જરા ખેંચવું, તરતજ આખું શરીર બહાર નિકળી આવશે. તે બચ્ચાંને બે હાથે હેંટથી ટેકવી તરતજ માથી જેમ દુર મુકાય તેમ મુકવું; પણ તેની ડુંટી સાથે નળ હોય છે તે ખેંચાય નહિ તેની સંભાળ રાખવી; તે બચ્ચાંને જમણી બાજુએ ખભું અને માથું ઉંચા કરી મુકવું અને મ્હો અને નાક આગળ કાંઈ લોહી અથવા બીજો પ્રવાહી વળગેલું હોય તે હળવેથી નુકી નાખવું. બચ્ચાંને ગરમ અને નરમ ફ્લેનલ ઓઢાડવી, અને માને આશાયશમાં રાખવી. માને તરત સુકા કપડાં આપવાં, અને કાંઈ પીવાને આપવું અને બચ્ચાંને જ્યાં સુધી પેલા ડુંટી સાથના નળમાં નાડી ચાલતી હોય અને હીલચાલ લાગતી હોય ત્યાં સુધી જરા પણ છોડવું નહિ. આવી રીતે થવાને લગભગ દસ મીનીટથી અરધો કલાક લાગશે. જેવું બચ્ચું જન્મે છે કે તે રો છે તે એમ જણાવે છે કે તેનો શ્વાસ ચાલુ થયો છે, રડવું કાંઈ જરૂરનું નથી અને

જે જલદીથી બચ્ચાને શ્વેનન ઓઢાડવામાં આવે તો તરત મુશું થઈ જાય છે. જે બચ્ચું દમ લેતું માલમ ન પડે તો જલદીથી પણ હળવે છાતી અને જાંગ ઠોકવી જેથી દમ લેવા માંડશે; જે તેથી દમ ન લે તો ઠંડું પાણી છાતી અને મ્હોપર છાંટવું. જે તેથી પણ દમ ન લે તો કોઈ બનાવટી રીતે દમ લેવડાવે, તે નીચકી રીત છે:—બન્ને નસકોરાં આંગળાથી બંધ કરવાં, મ્હોમાં હવા ટુંકવી અને છાતી સેજ દાખતી, ત્યાં સુધી જીવની જરા પણ આશા હોય ત્યાં સુધી એમ ચાલુ રાખવું.

જેવી નાડમાં નાડી ચાલતી અથવા અંદર હીલચાલ થતી બંધ પડે, (પણ તેમ થવા જન્મ પછી પા અથવા અરધે કલાક થોમતું જેમ્મયે) કે પેલો નળ દુંડી આગળથી બે ઈંચ અથવા ચાર આંગળ જેટલો છોડી કાતરથી કાપી નાખવો. આવી રીતે કરવામાં આવે તો નળને વીંટાળવાની જરૂર પડશે નહિ. જે નળ કાપી ન નાખ્યો અને રહેવા દીધો હોય તો તેમાંનું લોહી તે બચ્ચામાં પચવાથી, ઘણું દરદો લાગુ પડે છે; મુશ્મ્ય કરી કમજો અને મ્હો મુજી આવે છે, તેથી ઉપલી રીત પ્રમાણે જ્યારે નળમાંની હીલચાલ ખલાસ થાય ત્યારે કાપવાની બહુ જરૂર છે. એટલે કે જેવું બચ્ચું જન્મ્યું કે તરત નહવાડવા અને કપડાં પહેરાવવા મંડી જવું ન જેમ્મયે. જન્મેલાં બચ્ચાંની ગતી બદલાઈ જાય છે; પેટમાં બચ્ચું હતું ત્યારે તે જુદીજ રીતે જીવતું હતું અને બહાર આવવાથી જુદીજ રીતે બધો ફેરફાર થઈ જાય છે, તેથી તે ફેરફાર થવાને માટે તે બચ્ચાંને એમનું એમ રહેવા દેવું જેમ્મયે. બચ્ચાંના શરીરની ઉપર ‘આલીવ ઓઇલ’ અથવા શરીરને તેલ લગાડી જરા મસળીને ગરમ ઓઢાડીને થોડો વાર રહેવા દેવું.

### જન્મ આપેલી સ્ત્રીની માવજત.

જન્મ આપ્યા પછી અરધે કલાકે કોથળી અને લોહી બાહર નિકળે છે. જે લોહી બહુ જતું ન હોય તો કાંઈ શીકર નહિ. બચ્ચાંની આસપાસ રહેલી કોથળી જેને (Placenta) “પલેસનતા” કહે છે તે કેટલીક વખતે તરત નિકળતી નથી. જે અંદરનો ભાગ સંકોચાઈ જાય તો તે નિકળી પડે છે. તેથી પેટની ઉપર નસેં હાથ ઠંડા કરી મુકવા અથવા

હંડા પાણીમાં બોળેલું કપડું તદ્દન નીચોવીને મુકવું. જેથી પેટ સંકોચાવા માંડશે અને પેલી કાથળી નિકળી પડશે, જેવું બાહર નિકળ્યું કે તે દારી અથવા બાળી નાખવું.

માએ ડુક્કાં પાણીથી દિલ સાફ કરવા સંભાળ રાખવી. વાદળી (Sponge-સ્પંજ) થી જાંઘ, પીર, બરડો સાફ કરવો. આરનીકા (Arnica) ના પાણીમાં નાખી તેના “લોશન”માં કટકો બોળી નીચોવી ને પછી પીર આગળ મુકવો. જો જન્મ આપવાના ભાગપર સોજો ચઢ્યો હોય તો આ લોશનથી ઢાંચદો થશે.

જન્મ આપેલી સ્ત્રીના પેટને પાટાની કાંઈ જરૂર નથી. પાટા બાંધ્યાથી અંદરના અવયવોને બહુજ નુકસાન પુગે છે. જો જલદી સંકોચાઈ ન જાય તો ફક્ત ટુવાલ કમર આગળથી ઢીલો પણ પીર આગળ જરાક બંધ બેસતો વીંટાળીને સેફ્ટીપીનથી બાંધવો. પેટે પાટો બાંધ્યા વગર એક જન્મ આપેલી સ્ત્રી બહુ જલદીથી સાજી થાય છે. તેણીનું બિછાતું સાફ રાખી તેણીને સુવા દેવી. જો કાંઈ પીવા માગે તો ગરમ ચા ઠંડું પાણી આપવું, અથવા કુમળી ચાહ અથવા કાશી આપવી, કાંઈ દવા આપવી નહિ અને તેણીને સુવા દેવી. તે વખતે એરંડીયાનો જીલાબ આપવો નહિ અને થોડા દિવસ સુધી બિછાનાપર સુઈ રહેવું અને કબજિયાત રહે તો બે ત્રણ દહાડા રહેવા દેવી જેથી પેલી સ્ત્રીને આશાયશ મળશે. જીલાબ મુદલ આપવો નહિ, જીલાબ તો જન્મ આપવાને બે ત્રણ દહાડા અગાઉ એક એરંડીયાના ચમચાનો આપવો. જન્મ આપવાને થોડા દહાડા અગાઉ સાધારણ ખોરાક લેવો. તે વખતે જો પેટ સાફ ન આવતું હોય તો દુધને સોડા પીવો.

જન્મ આપ્યા પછી લોહી અને બીજી પ્રવાહી વેહેવા માંડે છે અને એમ વેહેવું કેટલાક દહાડા સુધી ચાલુ રહે છે : વેહેલાં રાતા રંગનું લોહી વેહેવા માંડે છે, પછી જરા ઘેરા આસમાની રંગનું વેહેવા માંડે છે, પછી સફેદ રંગનું વેહેવા માંડે છે, પછી પાણી જેવું વેહેવા માંડે છે અને પછી વેહેવું બંધ પડી જાય છે. જો લોહી બહુ વેહે તો તખીબની સલાહ લેવાની બહુ જરૂર છે, અને પીરના ભાગપર બાલોતિયાં રાખવાં જોઈએ. જો

વેહેવામાં વાસ બહુ આવે તો જોખમ ભરેલું છે, પણ જે રોજ સફાઈ રાખવામાં આવે તો વાસ મારશે નહિ.

જન્મ આપતી વખત એક અઠવાડિયાં સુધી ગડબડ ન કરવાનું કારણ એટલુંજ કે જે જરાપણ પેલી સ્ત્રી કંટાળે અથવા ઉરકેરાય તો લોહીનું વેહેવું એકદમ વધી જાય છે. જે લોહી બહુ વેહેવા માંડે તો તરતજ નસેં તકિયા પરથી બધું કાઢી નાખી તકિયા વગરનું બિછાનું રાખવું અને પીરની નીચેના ભાગપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો. ઈતરફી ગરમ કરી ફેલેનલમાં લપેટી હળવે હળવે શેક કરવો, અને ગરમ પાણીની પીચાકરીથી પીસાળના ભાગને અંદરથી શેકવો અને તખીબને એકદમ તેડવા મોકલવો.

પીર આગળનો જન્મ આપવાનો ભાગ સાફ રાખવા વિષે સુચના:—

વારંવાર લોહી વેહેવાથી એ ભાગ સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. કેટલાક દાક્ટરો બહારનો ભાગ સાફ કરાવે છે એટલુંજ નહિ પણ અંદરનો ભાગ પણ પીચાકરી વતી દહાડામાં બે વાર સાફ કરાવે છે, તેથી વળી પાણીથી નહિ પણ દવાથી. એ દવા માટે કારબોલીક એસીડની અરધી ચમચીમાં એક પાઈન્ટ પાણી નાખવી અથવા જે “કોન્ડીઝ ફ્લુઇડ” (Condyl's fluid) અથવા તો “સેનીતાસ” (Sanitas) વાપરવામાં આવે તો એક ચમચો પાઈન્ટ પાણીમાં નાખવું. અને તેથી પીસાળના ભાગમાંથી અંદરથી દિવસમાં બે વાર ડ્રુકકાં પાણીથી સાફ કરવું. એ સાફ રાખવા પીચાકરી અથવા સીરીનજ વાપરવામાં આવે છે તેને (Higginsen's syringe) કરીને કહે છે.

જન્મ આપી રહ્યા પછી થોડા દહાડા સુધી સ્ત્રીએ બિછાનાપર ઉઠીને બેસવું નહિ. જે કોઈ સ્ત્રી એમ નાદાની કરે તો અંદરના ભાગો ખરાબ થઈ જઈ ધણી દિવસ વેદનામાં રહેવું પડે, અને કેટલીક વખતે ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગો અને તે ભાગ ખરાબ થઈ જઈ સોજત ચડે છે અને પાછળથી દુખી થવું પડે છે. હાજત થાય ત્યારે પાટ (Bed-pan) વાપરવાની બહુ જરૂર છે. તે વખતે પણ ઉઠબેસ કરવી નહિ અને ધણું કામ પડે તો તકિયો દઈ અટ્ટેલીને ધડીચેરપર સુતા

હોય તેમ બેસવું. જો કે નાનુક સ્ત્રીને બિજાના પર બેસવાને બહુ દહાડા લાગે છે પણ સાધારણ રીતે એક સ્ત્રીએ ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડીયાં સુધી બેસવું નહિ, જો આ વખતમાં પણ કોઈ સ્ત્રી બેઠી અને કમરની નીચેના ભાગમાં દુખાવો થયો તો જાણવું કે હજી તેણી બેસવાને લાયક નથી, અને એક બે દિવસ હજી સુધ રહેવું અગત્યનું છે. કેટલીક વખતે એમ બેસવાથી પીસાખને રસ્તે જે પ્રવાહી વહે છે તે સફેદ રંગપર આવ્યું હોય તે એકદમ પાછો રાતો. રંગ પકડે છે, તે વખતે પાછું સુધ જવું જરૂરનું છે. સાધારણ રીતે એક સ્ત્રીએ જન્મ આપ્યા પછી એક અઠવાડિયું તદ્દન સુષ્પને કાઢવું. બીજે અઠવાડિયે અઢેલીને તકિયા વડી બેસવું, ત્રિજે અઠવાડિયે કોચપર બેસવું અને ચોથા અઠવાડિયાં પછી જરા ચાલહાલ કરવી.\*

### જન્મ આપેલી સ્ત્રીના દરદાના ઉપાયો.

જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાંથી વેહેવું ચાલુ રહે છે અને જો વેહેવામાં વાસ માલમ પડે છે ત્યારે જરા ધાસ્તી ભરેલું છે. કેટલીક વખતે વેહેવામાં બદખો જણાય છે તે અગાઉ તે સ્ત્રીને ટાઢવું લખલખું ભરાઈ આવે છે અને તે સાથે પીડમાં દુખારો થાય છે, દાંત કચકચાવે છે, તાપ ચઢી આવે છે માથું દુખવા માંડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, દુધ બંધ થઈ જાય છે, દિલમાં ગરમી વધે છે અને દરેક રીતે બેચેની માલમ પડે છે. નાડી બેસમાં ચાલે છે, જે તાવ ચડે છે તે બહુજ ખરાબ હોય છે.

\* એજ કારણને લીધે પારસીઓના વડવાઓએ સુવાવડ પછી ચાલીસ દિવસનો આશાયશનો રેવાજ નક્કી કીધો હતો, જે એક ઘણું દુરઅંદેશ પગલું ગણાવું જોઈએ, પણ હાલ કેટલાંક પારસી સુધરેલામાં ખપતાં કુટુંબો એ ચાલીસ દિવસની આશાયશ અને માસીક માંદગીની આશાયશને સુદૃઢ બળન નહિ આપતાં કુદરતે સરખવેલા ખરા આશાયશના દહાડામાં પણ બહાર નિકળવાની હુલડાઈ કરે છે, જે હુલડાઈથી ભવિષ્યમાં સારી આશાઓ આપનારી ધણીક બાળાઓ તંદરેસ્તીમાં ઘણું ખમે છે, એટલે સુધારો કરવા જતાં અને સુધારાની ધુંધમાં પોતાનાં કુટુંબની કોમળાંગીઓને નુકસાનીના સાગરમાં હોમાવે છે અને તેમ કરતાં પોતે નુકસાન ઉઠાવી પોતાથી ઓછી અક્ષલતાં અને ખોટા સુધારા પાછળ ઘસડાઈ તણાઈ મરતાં કેટલાંક અણુધડ કુટુંબોને એક ખોટા દાખલો બેસાડે છે.



એ તાવના પહેલેથી ચાંપતા ઉપાય ન લીધા હોય તો એ દિવસમાં તેણી મરણ પામે છે, તેથી જેવાં ઉપલાં ચિન્હો જણાય, આંખની આસપાસ ચક્રરદાં દેખાય, આંખ અંદર ખેરતી જાય, અને નાક ચીમલાઇ જાય, કે તુરત તેણીને પરસેવો ખુબ પાડવાનો યત્ન કરવો, ગરમ ઈટરડીનો શેક ચાલુ રાખવો. ગરમ પાણીની પીચકારી પેટ ને પીસાળને રસતે ચાલુ રાખવી. આવા ચાંપતા ઉપાય પેહેલેથી ચાલુ રાખ્યા હોય તો પેલી સ્ત્રી બચી જવાનો બહુ સંભવ રહે છે. આવા તાવથી અને ઉપલાં ચિન્હોથી ઘણી સ્ત્રીઓ મરણ પામે છે. આવી માંદગીનું કારણ જન્મ આપવાની અગાઉ સોજા ચઢે છે તે છે, અને અરગાત (Ergot) નામની દવા વ્યાવાનું દુખતી વખતે લે છે તે મુખ્ય કારણ છે. વળી હથિયારથી જે ખરાબર વ્યાવારવામાં આવતું નથી તો તેથી ચીરા અને સોજા ચઢે છે તેથી અને દારૂ અને જીલાઓ જેવાં જલદ પીણાંથી પણ થાય છે. એવે વખતે દારૂ-કટરને તરત બોલાવા મોકલવો, અને તાપ વધતી અટકાવવી, નહિ તો બહુ ખરાબ રૂપ ધારણ કરે. જન્મ આપી રહ્યા પછી અને સાજા થતી વખતે એક સ્ત્રીનું આંગ એવું તો નાજુક રહે છે કે કોઇખી ઉડતો રોગ ચાલતો હોય તો તરત તે સ્ત્રીના સમાગમમાં આવ્યાથી તે લાગુ પડી જાય છે. આજીઆજી બીજાં કોઇને ગોવડું, સમયદ યા સ્કારલેટ શીવર આવતી હોય તો પેલી સ્ત્રીને બહુ સંભાળવી, તેણી જરા પણ એવા ઉડતા રોગના સમાગમમાં આવવી ન જોઇયે. કોઇ વ્યાવલી સ્ત્રીની સહીને ત્યાં છોકરાંને ગોવડું અથવા સમયદ અથવા સ્કારલેટ શીવર હોય અને તેની પેલી જન્મ આપતી સ્ત્રીપર પોતાને ઘરથી કાગળ લખે તો તે કાગળ પણ પેલી જન્મ આપેલી સ્ત્રીના હાથમાં આપ્યાથી તેણીને તે ઉડતો રોગ લાગુ પડે છે, તેથી એ વખતે કાગળ પણ તેણીનાં હાથમાં મુકવાં નહિ.

જન્મ આપ્યા પછી એવી સંભાળ રાખવી જોઇયે. તેણીએ જે જલદી સાજું થવું હોય તો ઝોરડામાં ચોખ્ખી હવા અને તડકો આવવા દેવો, સાફસૂક ખરાબર કરાવવું, બિછાવું બારીથી જેમ બને તેમ દુર રાખવું અને બારીમાંનો પવન એકદમ સામે દિલ્લપર આવવા દેવો નહિ. પણ આડકતરી રીતે ઝોરડામાં હવા ફરવાની બહુ જરૂર છે. સામે

પવન આવ્યાથી જન્મ આપેલી સ્ત્રીને તુરત ઠંડી ભરાઇ આવશે. પવનની વખતે મા દીકરાંને સારી રીતે ઝોઢાડવાના જરૂર છે.

દુંકમાં જન્મ આપ્યા પછી તે સ્ત્રીની શું માવજત કરવી તે વિશે એક વખણાયેલી સ્ત્રી નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

“ જન્મ આપ્યા પછી સ્ત્રીને નાહવાની જરૂર છે, અને ખોરાકની જતન રાખવી જોઈએ. દરરોજ એક વખત ડુક્કાં પાણીથી વાળીએ (Sponge-સ્પંજ) એક પછી એક શરીરના ભાગો સાફ કરવા અને દુવાસે નુછતાં જવું.

“ જો તેણીને નયળાઇ અને બેચેની માત્રમ પડે તો સુકા હાથે જરા તેણીનું આંગ મસળવું.

“ છાતી અથવા થાન ઠંડા પાણીથી વારંવાર સાફ કરવા.

“ ત્રણ અથવા પાંચ દહાડા પછીજ તેણીને ટંગમાં બેસાડવી.

“ દરરોજ બિછાનું સાફ રાખવું અને હવા અને ઉઝસ અને તડકા આવવા દેવો.

“ પીસામનો ભાગ ‘સીરીનજે’ સાફ કરવો. ડુક્કાં પાણીમાં બે ત્રણ ટીપાં ‘કારબોલીક એસીડ’નાં નાખી બે વાર પીચાકરીથી સાફ કરવું.

“ ખોરાક પાચન થાય તેવો લેવો. યુવાં અથવા ચણાની કાંઈ સહી સરસ છે. ઝોટમીઝ, ઘઉં, ખારલી અને ફરટ ખાવાં. પણ ‘સ્ટ્રૉંગ’ ચા, દારૂ, ગોસ્તના ખોરાકથી ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે.

“ બચ્ચાંને, દુધ ન આવતું હોય તે છતાં દહાડામાં વારંવાર ધવાડવું. એમ ધવાડ્યાથીજ દુધ પોતાની મેળે આવશે.

“ જો બચ્ચું છાતીમાંનું દુધ ખાલી કરી શકતું ન હોય તો કોઇ બીજાએ ખાલી કરવું, ગરજ પડે તો પંપે (બંબાએ) ખાલી કરવું.

“ જો છાતી એટલે થાનો સુજી આવે અથવા પાકે અને ધણો દુખાવો થતો હોય તો તરતજ સેક કરવાની જરૂર છે, જેવાં ચીતહો દેખાય કે સેક કરવા માડવું.

“ બાટલીમાં થોડું પાણી નાખી તેનો સેક ચાલુ રાખવો.

“ જો તાવ આવતી હોય અને નાડી જોસમાં ચાલતી હોય તો એકોનાઇટ (Aconite) નું એક ટીપું દશ મોટા ચમચા પાણીમાં નાખી દર અરધે કલાકે એક એક ચમચો આપવો.”

આવે વખતે નક્કર ખોરાક ખાવો નહિ પણ પ્રવાહી ખોરાક ખાવો. કેટલીક વખતે દુધ થાનોમાં બહુ વધી ગયાથી અંદર બહુ ખેંચાણ થાય છે. અને થાનો તણાયા કરે છે. એવી વખતે જરા એરંડીયાનો અથવા “કમ-પાઉંડ લીકરીસ પાઉંદર” (Compound Liquorice Powder) નો એક ચમચો સાધારણ ખોરાક સાથે લીધો વ ને ખેંચાવો નરમ પડી જશે. જો દૂધ બહુ વધી ગયું હોય તો, એક જાતનો પંપ આવે છે તે વાપરવો અથવા નર્સને કહેવું કે બચ્ચાંની મા ફક્ત ધાવીને દુધ ખાલી કરી નાખવું, મ્હોમાં દુધ લઇ થુકી નાખે, આ રીતે છાતી ખાલી કરવાથી કરાર થશે.

જો દુધ બહુજ વધી જાય તો દહાડામાં બે વખત ગરમ શેક કરવો અને ‘કોસમો લાઇન’ (Cosmoline) લગાડવું. ભારી ખોરાક ખાવો નહિ અને દારૂ પીવો નહિ. કપડું બેવડું ચોવડું કરી દુધ આવવાના ભાગપર મુકવું. પણ દુધ બહુ હોય ય થોડું હોય ત્યારે છાતી કપડાંથી દબાય નહિ તે સંભાળ રાખવી. શરીરમાંનું લોહી છાતીમાં ખુલાસેથી ફરવા દેવાની બહુ જરૂર છે.

પણ કેટલીક વખતે એમ બને છે કે માતાને દુધ બહુ થોડું હોય તો તેણીએ જનનવરતું દુધ પીવું. દુધ નરું હોવું જોઇએ અને થોડુંજ ગરમ હોવું જોઇએ. જો તેવું દુધ ન મળે તો નરાં દુધમાં તેનો દશમો ભાગ પાણી ભેલી થોડું ગરમ કરવું અને પીવું. કોકો (Cocoa) દુધમાં બનાવીને પીવાથી પણ દુધ વધે છે. ખુબ યાદ રાખવું જો કોઇ રીતનો દારૂ અથવા ઉસ્કેરનારી ચીજ લેવી નહિ, અને બચ્ચાંને ચોકસ વખત ગાળો નાખી ધવાડવાનું ચાલુ રાખવું. દુધ થોડું હોય તેની શીકર નહિ એથી દુધ ધીમે ધીમે વધશે.

જો માતાની પાચન શક્તિ સારી હોય તો દુધ સારું આવે છે, તેથી સેહેલાઇથી પાચન થાય તેવો ખોરાક લેવો; કેટલીક વખતે આપણાં બેરાંઓ ભારી ખોરાક આપે છે તે તદન નુકસાનકારક છે. હુલાં સાથના ધઉ,

દુધ, દુધમાં બનાવેલો કોકો, અથવા ચોકલેટ, અને મધ એ ચીજ દુધને બહુ વધારે છે, મધ દુધ વધારવામાં બહુ ફાયદાકારક છે.

### જન્મેલાં બચ્ચાંની માવજત.

એક નાનાં બચ્ચાંના જેવો લાચાર અને બીજની સંભાળપર આધાર રાખનાર જીવ દુનિયામાં બીજને કોઈ ન હશે. તે પરતંત્ર જીવતું જીવતું તેની મા અથવા બીજાઓની સંભાળથીજ થાય છે.

પેહેલી ચીજ જે કરવાની છે તે બચ્ચાને જન્મયું કે સાફ કરવાની છે. તે બચ્ચાંનાં ફિલપર જે લોહી અથવા રસી કાંઈ લાગી હોય તે ફલેનલના કડકા વડે તેલથી સાફ કરવું જોઈએ, સાલીડ તેલ (Salad oil) એ વખતે વાપરવું ઠીક પડશે, અને બચ્ચાંને તુરત ફલેનલ ઓઢાડવી જોઈએ. એક ચાર ઈંચનો રૂનો કડકો લઇ દુંટીની ડાબી બાજુએ ઉંચેથી મુકવો અને બીજને છેક નળ આગળથી પાથરવો, અને તેની ઉપર પેલો નળ મુકવો અને થોડો રૂ પાછો તેની ઉપર મુકી એક ફલેનલનો કટકો લપેટવો. આ રીતે બે ચાર દિવસમાં નળ પોતાની મેળે ખરી જશે, જ્યારે નળ ખરી જાય કે તરત દુંટીપર 'કોસ્મો લાઇન' (Cosmoline) લગાડવું અને હજી થોડો રૂ મુકવો.

જો દુંટી ઉપસી આવતી હોય તો એક બુચનો કટકો ઉપર મુકવો, અને કપડાંથી વીંટાળી રાખવો અને તે પેલા દુંટીપરના રૂપર દબાય તેમ તેની ઉપર પાટો બાંધવો.

બચ્ચાંના કપડાં હલકાં, ગરમ અને સેહેલાઇથી પહેરાય તેવાં હોવાં જોઈએ. કમરે પાટો બાંધવો નહિ. બચ્ચું પહેલેથી બહુ ચાલાક રહે છે, સુસ્ત હોતું નથી આખો વખત હીલચાલ કરે છે, તેથી તેની હીલચાલ કપડાંથી અટકવી ન જોઈએ; તેના ઉધરભાવને ખાતર હાથ પગની કુદરતી હીલચાલ ચાલુ રહેવા દેવી જોઈએ. છોકરાંને મોટો જબ્બો પહેરાવવો નહિ પણ શુઠ્ઠણ જેટલોજ રાખવો.

પહેલાં થોડા મહિના બચ્ચાંના પગમાં મોજાં રાખવાં, ગરદનની આસપાસ એક હોજિયું બાંધવું અને તે હોજિયાંથી ગળું ટાઇટ ન થાય તેની સંભાળ રાખવી. હોજિયાંની જરૂર એમ છે જે બચ્ચાંના મોઢામાંથી

હમેશાં હોજ ગરે છે તેથી છાતીને સરદી ન થાય કરી હોજિયું રાખવું જોઈયે. ઠંડીના દિવસમાં ફલેનલના કપડાં બનાવવાં જોઈયે. તે ઠંડી ન વાગે તેથી ગરમીના દિવસમાં પણ બહુ સંભાળ રાખવી. એ વખતે પરસેવો બહુ પડે છે, તેથી પરસેવાની ઉપર હવા મુદલ ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી, અને પરસેવાના કપડાં વારંવાર બદલાવવાં જોઈયે અને ફલેનલથી પરસેવો સાફ કરવો જોઈયે. બચ્ચાંને ઓરડો મોટો અને સારી રીતે હવા ઉત્તસવાળો હોવો જોઈયે. અને હવા ઓરડામાં એવી રીતે આવવી જોઈયે કે બચ્ચાંનાં મ્હોંપર એકદમ પવન ધુકે નહિ. બારીથી દુર એક બાજુએ પારણું મુકવું અને પછી બારીનાં વીનીશન ઉઘાડવાં કે મ્હોંપર પવન ન આવે. હવા જવા આવવાનો દરેક માર્ગ ખુલ્લો રાખવો. એટલી સંભાળ રાખવી કે તે ઓરડામાં સરદી મુદલ નહિ હોય. જે ઓરડામાં મોરી હોય અને પાણી બહુ રહેતું હોય તે ઓરડામાં બચ્ચાંને સુવડાવવું નહિ. સરદીવાળા ઓરડામાં એક વાસણ ભરી ચોકનો ચુનો હંમેશાં મુકવો. રાતનું પહેરણ ઢીલું અને મોટું હોવું જોઈયે કે જેમાં પગ પણ ઢંકાઈ જાય. વરસાદના દિવસોમાં મુખ્ય સંભાળ રાખવી જોઈયે, કારણ તે વખતે રાતના પવન ઘણોજ ધુકે છે અને જે બચ્ચાંનાં દિલપર આવ્યા કરે તો તેથી સરદી જલદી થઈ આવે, તેથી માતાની ફરજ છે જે બચ્ચાંને પોતાની ખાસ દેખરેખ હેઠળ રાખવું, આયાઓને સોંપી આપવું નહિ. તેઓ તેવાં બચ્ચાંનું પવન, હવા અને કપડાંથી બરાબર જતન રાખશે નહિ.

### ઉંઘ.

નવું જન્મેલું બચ્ચું બહુ લાખો વખત ઉંઘાય છે અને જ્યારે ખોરાક લેવાનો વખત થાય છે ત્યારેજ ઉઠે છે. પણ રફતે રફતે બચ્ચું મોટું થાય છે તેમ ઉંઘાવાતું ઓછું થતું જાય છે. જ્યારે બચ્ચું એક વર્ષનું થાય છે ત્યારે દહાડામાં પંદરથી સોળ કલાક ઉંઘાય છે. ફેટલાં બચ્ચાં બહુ ચાલાક હોવાથી બરાબર ઉંઘાતા નથી, અને આયાઓને જાગવું પડે છે તેથી કોઈ ન જાણે તેમ મારે છે અને ફેટલીક વખત તો ઉંઘ આવે એવી કેશી દવા આપે છે. એવી કેશી દવાઓથી બચ્ચાં

બહુ હેરાન થાય છે અને ઘણાં દરદો ઉભરી આવે છે તેથી માતાની ફરજ છે જે બચ્ચાંની ઘટતી સંભાળ ખુદ પોતે રાખવી.

આવી કેશી વસ્તુથી બચ્ચું એકદમ ઉધમાં પડે છે, કાંઈ પીતું નથી, -કારણ ભુખ મરી જાય છે, પાચન શક્તિ કમી થઈ જાય છે, કબજિયાત બહુ રહે છે, ઉંઘાય ત્યારે શીકડું થઈ જાય છે, આંખની કીકી બહુ સંકોચાઈ જાય છે, અને શરીરે તવાતું જાય છે. ઉપલાં ચિન્હો કેશી વસ્તુના ઘણા ખરાં હોય છે, તેથી આયાઓની બહુ સંભાળ રાખવી. આયા સાથે એકલા ફરવા હરવા પણ ન મોકલવાં. તેઓ જેમ ગમે તેમ બેદરકારી રાખે છે અને પોતે બીજી આયાઓ સાથે વાતચીતમાં પડે છે. ફરવા જતી વખતે પણ આયાને નહિ સોંપતાં માતાએ પોતેજ સાથે જવું.

કેટલીક વખતે રાતના બચ્ચું પીસાળ કરી ઓઢવાનું બીંજવી નાખે છે, અથવા દસ્ત આવે છે ત્યારે આયાઓ રાતના આળસાછને લીધે વાસમાં અને બીનામાં બચ્ચાંને રાખી મુકે છે, તેથી બચ્ચાં સીકે પડી જાય છે, અને તેઓનું લોહી બગડી જાય છે.

બચ્ચાંને ઉધ ન આવવાનું કારણ ખુલ્લી હવાની ગેરહાજરી, જોષ્ઠો ખોરાક ન મળવો, તેમજ અંગને ખુલ્લી હવાની કસરતની ગેરહાજરી છે. કેટલીક વખતે દાંત કુટતા હોય અને પેટમાં કરમ પાકા હોય તેથી પણ ઉધ નથી આવતી.

બચ્ચાંને સહવારના સાડા છએ ગરમીના દિવસોમાં અને સાત વાગે ઠંડીના દહાડામાં ફરવા મોકલવું જોઈએ, અને સાંજના પાંચ વાગા પછી ખુલ્લી હવામાં મોકલવું જોઈએ; એથી બચ્ચું તંદરોસ્ત રહે છે અને સારી રીતે ઉંઘાય છે.

બચ્ચું જેવું સહવારના ઉઠે કે દિલ પરથી બધો પરસેવો નુંજી નાખવો, પરસેવો નુંજી નાખતી વખતે ધ્યાન રાખવું કે બારીનો પવન એકદમ ઉઘાડાં બદનપર લાગે નહિ; બદન ઉઘાડું હોય અથવા પરસેવાથી ભીંજાયલું હોય ત્યારે બારીનો પવન લાગવા દેવો નહિ. બારી બંધ કરી પરસેવો નુંજી કપડાં બદલી નાખવાં, અને દુધની એક શીશી પીવાડવી. દુધ પીવાડવ્યા પછી તુરત બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, તેથી દુધ પાચન

થશે નહિ પણ એક કલાક પછી વાદળાંથી નહવાડવું. બચ્ચાંને બહુ સાબુ યોગવાની જરૂર નથી. ચરખી બેળ વગરનો બચ્ચાંની નાળુક ચામડીને માફક આવે એવો વાપરવો, અને બચ્ચાંનું દિલ સાફ તુછી નાખવું; પણ આંગ જોસમાં તુછવું નહિ, કારણ બચ્ચાંની ચામડી બહુ નાળુક હોય છે. નહવાડતી વખતે બારી બારણાં બંધ રાખવાં અને નહવાડ્યા પછી પણ બારી આગળ બચ્ચાંને લઈ જવું નહિ. બચ્ચાંને બહાર ફેરવવા લાઇ જતી વખતે બચ્ચાંનું બિછાનું તડકામાં મુકવું, અને બચ્ચાંને ફરવા લાઇ જવા પેહેલાં પુરતું દુધ આપવું. બચ્ચાંની દુધની વીલાતી શીશી મળે છે તે વાપરવી. દરેક વખતે દુધ આપી શીશી સાફ કરવાની જરૂર છે. એ સમયને લીધે બે બાટલી રાખવાની જરૂર છે, કે એક સાફ થાય તેટલાં બીજી વપરાસમાં લેવાય. બચ્ચું ફરીને આવે એટલે પછી દુધની શીશી આપવી.

બચ્ચાંને મછરચી સંભાળવાની બહુ જરૂર છે, તેથી પાળણુંની આસપાસ મચ્છરદાની નાખવાની અગત્ય છે. મછરદાનીને માટે ઝીણું અને છીદ્રાવાળું કપડું વાપરવું, કે જેથી હવા આવ જવ કરવાથી તુકસાન થાય નહિ.

બચ્ચું જેવું જન્મચું કે કાંઈ પણ બનાવટી ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. તુરતજ બચ્ચું જો છઠ્ઠા ધરાવે તો માની છાતીમાંથી દુધ આપવું. કેટલીક વખતે આપણા લોકમાં એવો રીવાજ છે જે જન્મેલાં બચ્ચાંને ગોળનું પાણી આપવું, જે રીવાજ ધણેજ તુકસાનકારક છે. જન્મેલાં બચ્ચાંની હોજરી એટલી તો નખળી હોય છે કે માનાં દુધ શિવાય બિન્ને ખોરાક આપવો, એ કુદરત જે કામો બજાવે છે તેથી અજ્ઞાન રહી, ડોળ-ધાલું હાથણવાળા થવા જેવું છે. કુદરત આપણે જોઈએ છે તેમ બચ્ચાંનાં ખોરાકનું સાંધણુ કેવી અક્ષલ અને સીફતથી માની છાતી મારફતે ઉત્પન્ન કરે છે ! કુદરતના કાયદાને માન આપવાની આપણી ફરજ છે, ગોળનું પાણી કેટલીક વખતે બચ્ચાંને એટલું ગરમ માલમ પડે છે કે શરીરપર ગુમઝાં નિકળી આવે છે અને ગરમીથી લોહી બગાડી નાખે છે. આપણાં બચ્ચાંને આવાં લોહીના દરદો થાય છે તેનું કારણ મુખ્ય કરી ગોળનું પાણી છે. જો કે જન્મેલાં બચ્ચાંને પેહેલાં એક સાફ ઝાડાની જરૂર છે અને જો કે

ગોળનાં પાણીથી ઝાડો આવે છે, તે પણ કુદરતની અક્લ ઓર છે. કુદરતી રીતે એવી જરૂરિયાતની વખતે પેહેલું દુધ જે માની છાતીમાંથી વહે છે તે ગોળથી હઝાર દરજ્જે ઉત્તમ છે. તે દુધ બચાને જોઈતી દવા અને ખોરાકની ગરજ પુરી પાડે છે અને તેજ દુધમાં સાફ ઝાડો લાવવાની ખુબી છે; તેથી બચ્ચાને તે વખતે માનાંજ દુધની જરૂર છે, જે માને બચ્ચું ધાવી શકતું ન હોય તોજ છેલ્લા ઉપાય તરીકે બહુજ થોડો ગોળ નાખી પાણી આપવું. જે માતું દુધ તે વખતે ન હોય તો ધવાડવારી આયાતુ દુધ નાચારીથી આપવું. બનતાં સુધી માએ બચ્ચાને ધવાડવાની ફરજ છે, કારણ બચ્ચાનો સ્વભાવ અને ચાલચલણ જેતું દુધ પીધું હોય તેપર રહે છે. જે કોઇ માતા પોતાના છોકરાને નીતિમાન જેવા ચાહતી હોય અને પોતાનાંજ લોહીને પોતાના બચ્ચાંમાં રાખવા માંગતી હોય, તે પોતેજ બાળકને ધવાડાવવું. આપણે આગળ દરશાવી ગયા તેમ આપણામાં જે હાલ અનીતિ ચાલુ રહી છે તે હલકી સ્ત્રીનાં દુધને લીધેજ છે. કુદરત અમુક બચ્ચાને માફક આવે તેવું જ દુધ માતાની છાતીમાં મુકે છે, પણ મિજનતું દુધ પેલાં બચ્ચાને માફક આવતું નથી. જે માતાને દુધની અડચણ હોય તો હલકા ખવાસની આયાતું દુધ આખ્યાના કરતાં કોઈ બીજી રીતે દુધ આપવું બહેતર છે. વિદ્વાન દાક્ટરોને એવો અભિપ્રાય છે કે બચ્ચાંમાં હમણાં મરણતું પ્રમાણ વધી ગયું છે તેવું કારણ એટલુંજ કે માતાએ પોતાની ફરજ વિસરી જઈ નજાણ થાય છે એવા આપમતલખી વિચારથી પોતાનું દુધ બચ્ચાને આપતાં નથી અને બનાવટી ખોરાકો આપે છે, તે છે. એ ખોરાકો બચ્ચાને માફક આવતા નથી અને એવાં કારણથી છોકરાંનું મરણતું પ્રમાણ વધે છે.

બનાવટી ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ (Starch) નો ભાગ બહુ હોય છે એ “સ્ટાર્ચ” બચ્ચાની હોજરીમાં કદી પણ પાચણ થતો નથી. માનાં દુધમાં કુદરતે એ સ્ટાર્ચ મુક્યો નથી પણ માનાં દુધને અડચણ હોય તો જે ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ (Starch) ન હોય તેવો ખોરાક આપવો જોઈએ. Mellins Food “મેલીનસ ફૂડ”થી દુધ વગરની માતાના બચ્ચાને બહુ ફાયદો થાય છે અને દુધની ગરજ સારે છે, અરધો ચમચો “મેલીનસ ફૂડ” પા પાઈટ ગરમ પાણી (ખબળતું નહિ) અને પા પાઈટ દુધ



મેળી થોડું બચાને પીવા આપવું. બચું બહું નાહતું હોય તો દુધનો ભાગ અરધો ઓછો કરી નાખવો. મેલીનસ ડુડ ધણી વખતે બરાબર માતાના દુધની ગરજ સારે છે. ગાય, બકરી અને ગધેડીનું દુધ વાપરવામાં આવે છે તેથી પણ બચાને થોડો ગેરફાયદો થાય છે. એ દુધ અને માતાનાં દુધમાં ફેર છે, અને કેટલીક વખતે જનવરનું દુધ ઘણું નુકસાન કરે છે, આવી વખતે મેલીનસ ડુડ વાપરવો ઠીક પડશે. કેટલીક વખતે તરતનાં જન્મેલાં બચાને માનું દુધ નથી મળતું, તે વખતે તેને ગાયનાં દુધમાં અરધો ભાગ ગરમ પાણી નાખી તેમાં સફેદ ખડીશાકર અથવા તો “શુગર ઓફ મીલ્ક” ( Sugar of Milk ) નાખવું અને બંને ચમચા બંને કલાકે આપ્યા કરવું. જ્યારે માની છાતીમાં દુધ બરાવા માંડે કે તરત બચાને તે દુધ પીવા દેવું. કેટલીક વખતે લાંબો વખત સુધી ગાયનું દુધ આપવું પડે છે. પણ દુધ હંમેશાં તાજું અને સોજું હોવું જોઈએ, ગરમ કીધેલું દુધ લાંબો વખત રહી શકે છે. જે દુધ લાંબો વખત તાજું જ રાખવું હોય તો એક પાવલી ઉપર રહે એટલો, અથવા દશ ગ્રેન જેટલો બાઇ કાર્બોનેટ ઓફ સોડા ( Bicarbonate of Soda ) વાપરવો કે જેથી દુધ તાજું ને તાજું રહેશે.

એક અગત્યની વાત એ છે કે જે વખતે મા ધવાડતી હોય તે વખતે તેણીએ ખુશ રહેવાની જરૂર છે. એક લખનાર કહે છે કે જેમ ખીજવાયલી ગાયનું દુધ પીવાથી ઇમ થાય છે, તેમજ ખીજવાયલી માનું દુધ બચાને નુકસાન કરે છે.

એક સ્ત્રીના સાત છોકરાં એક પછી એક મરણ પામ્યાં અને તે પણ બધાં આઠ મહિનાનાં થઈનેજ મરણ પામતાં. તેણી દાક્ટરની સલાહ લેવા ગઈ. ડાક્ટરે તપાસ કરવાથી કાંઈ માલમ પડ્યું નહિ પણ ઘણું વખતે એમ માલમ પડ્યું કે તેણીનું પહેલું બચું આઠ મહિનાનું થઈ મરણ પામ્યું હતું અને જ્યારે બીજું બચું આઠ મહિનાનું થવા આવ્યું કે તેણી ધાસ્તીથી દુધ પાવા લાગી. તેણી સઘળાં છોકરાંને આઠ મહિના થવા લાગ્યા કે બહુજ ધાસ્તીથી અને વિલાપથી દુધ પાવા લાગી. આ સખખથી સઘળાં છોકરાં આઠ મહિનાનાં થઈ મરણ પામતાં હતાં; પણ જ્યારે આઠમું બાળક થયું ત્યારે પેલા ડાક્ટરે સઘળા સખખ

જાણ્યો અને તેણીને કહ્યું કે “જ્યારે તારું બચ્ચું આંઠ મહીનાનું થવા આવે કે તું મારે ઘર આવી રહેજે.” દાક્ટરે પોતાની ઓરતને કહ્યું કે તેણી જ્યારે પોતાના બચ્ચાંને ધવાડે ત્યારે તેણીને મરી ગયલાં બચ્ચાંની જરા પણ યાદ આવવા દેતી નહિ, પણ તેણીને ખુશાલ રાખવાને યત્ન કરવો. એમ તેણીએ કીધું તેથી તેઓનું બચ્ચું છવવા પામ્યું. એથી દરેક સ્ત્રીઓને માલમ પડશે કે ધવાડતી વખતે ખુશાલ રહેવાથી બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે. એ વખતે ચીરડાનું અથવા વિલાપ કરવો નહિ. દુધથી બચ્ચાંને ક્યારે છોડવું તે પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. સાધારણ રીતે બચ્ચાંને અઢાર મહિના પછી ધવાડવું બંધ કરવું, અને “મંડીનસ કુડ” ચાલુ આપવું, બચ્ચાંને છોડવવા પછી કેટલીક વખતે રહે છે ત્યારે ઘણીક અજ્ઞાન માતાઓ મીઠાઈ આપે છે, જે રીત બહુજ નુકસાનકારક છે: બચ્ચાંને મીઠાઈ મુદ્દલ આપવી નહિ. મીઠાઈ તેઓની હોજરીમાં પાચન થવી બહુ મુશ્કેલ છે, અને એથી કેટલાક દરદોના તેઓ ભોગ થાય છે. કેટલીક વખત બીસકોટ વારંવાર આપ્યાથી પણ એવુંજ નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખત તો પેટ આવે છે, માટે એવો ખોરાક હજી આપવો નહિ.

છ મહિનાનું બચ્ચું થયાં પછી દુધ સાથે કાંજ પીવા આપવી. શીશીથી પીવાનું છોડાવી દેવું અને ચમચાથી પીવા શિખવવું, અથવા પ્યાલાંથી પિવડાવવું, જેથી થોડું થોડું પીવાયાથી પાચણ જલદીથી થાય છે. નવ મહિનાના બચ્ચાંને “કોર્નફ્લોર” થોડો આપવામાં આવે તો અડચણ નહિ. ચાહ કાશ બનતાં સુધી હજી આપવી નહિ. થોડી બીસકોટ પણ આપવી. રાત્રે નક્કર ખોરાક આપવો નહિ, નહિતો મીઠી નિંદ આવશે નહિ.

જેમ જેમ મહિના વધતા જાય તેમ તેમ નરમ નરમ ખોરાક આપવો શરૂ કરવો, જેમકે મોળી દાળ, મસુરની દાળ, થુલાતું પાંદે, બાફેલું ઇંડું, કસતર, પુડીંગ. વિનં બચ્ચું એ વરણનું થાય ત્યાંસુધી આવજા ખોરાક ઉપર રાખવું, આપણાં લોકો બચ્ચાંને એકદમ ખોરાક આપવા માંડે છે, જેથી બચ્ચાં નબળાં અને દરદથી ભરેલા રહે છે. કેટલાંક બચ્ચાં મોટાં થાય છે ત્યાંસુધી પાચનશક્તિ બગડેલી રહે છે તેથી જેમ હલકો ખોરાક આપશો તેમ બચ્ચું તંદરોસ્ત રહેશે.



## પ્રકરણ ૫ મું. બચ્ચાંના દરદોના ઉપાય.

—❖—

“ To be well born is the right of every child.”

“ સારી રીતે જન્મવું એ દરેક બચ્ચાંના હક છે.”

—❖—

**બચ્ચાંના દાંત ફુટવા વિષે (Teething)**—જ્યારે બચ્ચાંને દાંત ફુટે છે ત્યારે બચ્ચાંને બહુ દુઃખ થાય છે અને માને બહુ વેદના અમલી પડે છે. જો બચ્ચું તંદરોસ્ત ન હોય તો એ વખતે બહુ પીડાય છે અને દુઃખનું ભોગ થઈ પડે છે. બચ્ચાંને કંપે મહિને દાંત ફુટે છે તે કહેવાઈ શકાય નહિ. તે તો બચ્ચાંની તંદરોસ્તીપર આધાર રાખે છે, ઘણું કરી ચારથી છ મહિને બચ્ચાંને દાંત ફુટવા માંડે છે. જો બચ્ચું બહુજ તંદરોસ્ત હોય તો તેને ત્રિજે મહિને દાંત ફુટે છે, અને બચ્ચું બહુજ નબળું હોય છે તો તેને અગિયાર અથવા બારમે મહિને દાંત ફુટે છે.

સાધારણ કેસમાં બચ્ચું બહુ ચિરડાઉ થાય છે, ખોરાક લેતું નથી, અને રાતના તાપ ચડી આવે છે. માને એમ લાગે છે કે બચ્ચું બહુજ માદું પડશે, પણ જોવા દાંત ફુટે છે કે એ બિમારી નિકળી જાય છે. અઢી વર્ષની ઉંમર થતાં આગળના દાંત ફુટી નિકળે છે, જે દાંતને આપણે દુધિયા દાંત કહી છીએ. નીચેના જડબાના દાંત પેહલાં ફુટે છે, પછી ઉપરના જડબાના.

દાંત ફુટવાની વખતે બચ્ચાંને કેટલાંક દુઃખો થાય છે, જે દુઃખો સાધારણ હોય છે, પણ જો તેની સંભાળ ન લીધી હોય તો પાછળથી બચ્ચું બહુ હેરાન થાય છે.

દાંત ડુટવાની અગાઉ બચાનાં મોઢાંમાંથી હોળ ગળે છે, આંખમાંથી પાણી પડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, પેટ આવે છે, ઠંસો અને સરદી થાય છે. જો દાંત એકદમ ડુટવા માટે છે, તો દુખાવો બહુજ થાય છે. આવી રીતનું દુઃખ થવાનું કારણ તો શરીરની નબળાઈ-જે તે વખતે થાય છે તેજ છે.

મોઢો ઝડકવું અથવા હોળ ગળાવી એ સારી નિશાની છે.

જો બચાંને સારી હવામાં ફેરવ્યું હોય, સારો પાચન થાય એવો ખોરાક આપ્યો હોય, માથું સાફ અને ઠંડું રાખ્યું હોય, અને પગ ગરમ રાખ્યા હોય, રાતના ગરમ પાણીથી નહવાડ્યું હોય તો દાંત ડુટવાનું દુઃખ બહુ ઓછું થશે. દાંત ડુટતી વખતે બચાંને મોઢાંમાં રજર અથવા દાથી-દાંતનું આગળ્યું આપ્યું હોય તો બહુ ઠીક થઈ પડે.

જો બચાંને ખાંસી થઈ હોય તો પાંચથી સાત ટીપાં “ગ્લીસરીન” દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવું, એથી ખાંસી સારી થશે અને કબજિયાત પણ દુર રહેશે. જો ગ્લીસરીનની અંદર “ઇપેકકુયાના વાઇન” (Ipecacuanha Wine) ના થોડાં ટીપાં નાખી એક ચમચી બબે કલાકે આપી હોય તો બહુ જલદી સાંજે થઈ જશે. ખાંસી અથવા સરદી જેવી થયલી માલમ પડી કે એ ઉપલી દવા આપી દેવી. જો રહેવા દીધી હોય તો તે પાછળથી બહુ વેદના ખમવી પડશે. જો ગળાંમાં ખખડાત થતો હોય, તો કપુરનું અને એમોનીયાનું તેલ છાતી અને બરડાપર લગાડવું. અને જો તાપ અને બેચેની બહુ લાગે તો રાઈ અને અળસી બે બેળી છાતીપર મુકવી અને જેવી કાહાડી નાખી કે ગરમ કપડું છાતીપર મુકવું, અને ગરમ પાણીએ નવાડવું. ઓરડામાં સધડી મુકી ગરમી રાખવી, પણ હવાની આવ જનવ અટકાવવી નહિ. પેટ બહુ કબજિયાત ન રહે તેની સંભાળ રાખવી. “Liquorice Powder” “લીકરીસ પાઉડર” અથવા થોડું ઓરડીયું ચટાડવું અને બનતાં સુધી ઝાડો સાફ રાખવો.

બેચેની અને બિમારી હોય તે વખતે દુધમાં પાણી અથવા (લાઇમ વોટર) યુનાનું પાણી બેળીને આપવું, અથવા એક ચમચી “બાઇકાર-

બોનેટ ઓફ પોતાશ" (Bicarbonate of Potash) આપવો અથવા પાપડ ખાર આપવો.

જો બચાંને તાણુ અથવા ઉપદ્યુ' થતું હોય તો ખુબ ધ્યાન રાખવું. એ દરદ જો મટાડ્યું ન હોય તો બચુ' મરણ પામે છે, અથવા મોટ-પણમાં તેને શીકરાંનો મરજ લાગુ પડે છે. તેથી તે વખતે માંથું ઠંડું કરી કમર તુલીક ડુક્કાં પાણીના ટબમાં બેસાડવું અને પછી બહાર કાઢી સઘળું દિલ સાફ કરી ગરમ કપડું ઓઢાડી સુવા દેવું અને માંહું ઠંડું કર્યો કરવું.

આવી વખતે આયાની સંભાળ રાખવી, તેણીને કોઈ પણ કેરી વસ્તુ આપવા દેવી નહિ. બચાંને કેટલીક વખતે રાત્રે તાણુ થઈ આવે છે તે વખતે ડુક્કાં પાણીના ટબમાં બેસાડવું. પાણી (98° F.) ૯૮ દોગરી જેટલું ગરમ એટલે લોહીના જેટલું ગરમ હોવું જોઈએ; અને ઓકારી કરાંવવાની યત્ન કરવી. એક અથવા બે ચમચી "ઇપેકાકુ આના" (Ipecacuanha Wine) જેવો લેવાને શક્તિવાન થાય કે આપવો; તેથી જો ઓકારી ન થાય તો ગળામાં આગળાં નાખી હલવે હલવે ગળાંના પછવાડેના ભાગમાં ઘીલી ઘાલવી અને ઓકારી કરાવ્યા વગર રહેવું નહિ. જો ડુક્કાં પાણીનું ટબ તૈયાર ન હોય તો થોડાં ગરમ પાણીમાં કટકો બોળા સાફ નીચોવીને દાઢીની હેઠે ગળાંની આગળ મુકવો અને બીજી સહવારે એરંડીયાનો ગુલાબ આપવો.

**સસની.**—એ દુઃખ પણ ધણી વખતે બચાંને થાય છે. કેટલીક વખતે બચુ' સાળું દેખાય છે અને એકાએક તાણુતોડ થાય છે અને તાણુતોડ થયા પછી કેટલીક મીનીટ સુધી દમ બંધ થઈ જાય છે, જેથી તાણુતોડ બંધ થઈ જાય છે કે બચુ' બોખરે બોખરે સાદે આવાજ કરી દમ લે છે. જેવાં એવાં ચિન્હો માલમ પડે છે કે બચુ' કંઠણુ લાકડાં જેવું થઈ જાય છે, ઘડ નાખી દે છે અને આંખે ટગર ટગર જોયા કરે છે.

પણ સસની અને ઉપલિયાંમાં ફર છે; સસનીવાળું બચુ' જોરમાં બોખરે બોખરે સાદે દમ લે છે જ્યારે ઉપલિયાંમાં તેમ થતું નથી. વળી સસનીમાં એકદમ થોડી પણ દમ બંધ પડી જાય છે. સસની બહુ જોખમ ભરી છે. જો બે ત્રણ વખત થાય છે, તો બચુ' મરણ પામે છે.

જેવી સસની થવાં માંડે કે તુરત એક વાદળી અથવા કપડું ગરમ ખખળતાં પાણીમાં બોળી દાઢીના હેઠેના ભાગપર ગરદન આગળ મુકવું અને “એમોનીયા” (Ammonia) સુંઘાડવો. જે બચ્ચાંને વારંવાર એવા દરદો થવાની આદત હોય તો “એમોનીયા” અને ગરમ પાણી હંમેશાં ઘરમાં તૈયાર રાખવું. જે આ ચીજો તૈયાર ન હોય તો પુકકાં પાણીનાં ટબમાં બેસાડવું. બચ્ચાંને દાંત પુટતી વખતે આવાં દરદો વારંવાર થાય છે.

### કાનમાંથી પડે નિકળવું.

દાંત પુટતી વખતે કેટલીક વખતે બચ્ચાંના કાનમાંથી પડે નિકળે છે. પડે નિકળે તે અગાઉ કાનમાં બહુ દુઃખાવો થાય છે. જે બચ્ચું બહુ બેસમાં રડતું હોય, માથું ઉચક્યા કરતું હોય, માથાંને અફર તફર કરતું હોય, હથેલી હંમેશાં માથાં આગળ ઉંચા કરતું હોય તો ખાતરીથી બાણવું કે કાનમાં દરદ થાય છે.

એવી વખતે એક રતું પુમડું લઈ તેને અરીમના અરક (Laudanum) માં બોળી કાનમાં નળ તેવું પાટળું કરી કાનમાં નેટલું નળ એટલું નળા દેવું. પછી ફલેનલને ગરમ પાણીમાં બોળી કાઢી નીચવીને તેનો કાનપર સેક કરવો એટલે દુઃખાવો નરમ પડી જશે. કેટલીક વખતે બચ્ચું રાતના બીહને ઉઠે છે, અને બેસમાં રડે છે. તે વખતે બાણવું કે તેની પાચન શક્તિમાં બગાડો થયો છે તેથી એરંડયું ચટાડવું.

### સઘયદ મુકાવવા વિષે.

અગાઉના વખતમાં, એટલે એક સદી અગાઉ, વેલાતમાં કુદરતી સઘયદ બહુ આવતા હતા. તેમાં હજારો માણસો દર વખતે મરી જતાં અને સેંકડો સ્ત્રીઓ થોડા વખતની સઘયદની બિમારીથી પોતાની ખુબસુરતી સદાની બોહી બેસતી હતી અને પોતાનું બવિષ્ય હંમેશતું ખરાબ કરતી હતી. આવા ખનાવને લીધે સઘયદ આવતાં અટકાવવાની દવા શોધવાની બહુજ કાશેશો થતી હતી. આખરે ડૉ. જેનર (Dr. Jenner) નામનો વિદ્વાન તેની દવા શોધી કાઢવાને શક્તિવાન થયો. તેણે કેટલીક ગાયોને સઘયદ આવેલી દીઠી. ગાયને સઘયદ તેણીના થાનપર આવે છે, અને તે વખતે

દુધ ડોહવા ગયાથી માણસોને સમયદ આવવા લાગ્યા. પણ એ રીતે સમયદ આવ્યા પછી જ્યારે તેઓને કુદરતી સમયદ આવ્યા ત્યારે તેઓ તેની માંદગીમાંથી જલદી સાજા થતા. આ રીતનું અવલોકન કર્યાથી ઉપલા ડોં નેનરે સમયદની રસી શોધી કાઢી જે મુકાબ્યાથી તરત સમયદ આવે છે, પણ જ્યારે કુદરતી સમયદ આવે છે ત્યારે બહુ દુખ થતું નથી, અને સમયદનાં ચાકાં ખુશસુરતી બગાડી નાખે છે તે જણાતાં નથી.

પણ એ વિષે હાલ દાક્ટરોનું મત ફેરબદલ થાય છે: તેઓ એમ કહે છે કે સમયદ આવતા આ રીતે અટકાવશું તો બીજા રોગો ઉભરી આવશે. આજ કારણને લીધે જ્યારથી સમયદ મુકાવવાનું શોધી કાઢ્યું ત્યારથી લોકોમાં બીજા પ્રકારની બિમારી વધી પડી છે. તેઓ તો કુદરતને પોતાનો રસ્તો લેવા દેવો એમ કહે છે. પશ્ચીમ બણીના દેશમાં કેટલેક દેકાણે સમયદ મુકાવવાનું ફરજિયાત હતું. ત્યાંના દાક્ટરો અને બીજાઓએ ખુબ જીમખેસ ચલાવી ફરજિયાત સમયદ મુકાવવાનું કાઢી નાખ્યું છે.

હિંદુસ્તાનના ઘણાક ભાગોમાં સમયદ મુકાવવાનું ફરજિયાત છે. ત્રણ મહિનાનાં છોકરાંને ફરજિયાત સમયદ મુકાવવાજ જોઈએ. બચ્ચાંને ત્રણ મહિનામાં સમયદ મુકાવવાનું વાજબી છે. કેટલાક બચ્ચાં નખળાં હોવાથી સમયદ મુકાવવામાં ઢીલ કરવી પડે છે.

ત્રણ મહિનામાં મુકાવવાનું કારણ એટલુંજ કે પછી દાંત કુટવાને વખતે બચ્ચાંને હેરાન થતું ન પડે. સમયદ મુકાવવા પછી એટલી સંભાળ રાખવી જોઈએ કે બચ્ચું તે ભાગ ખજવાળે નહિ. એ ભાગમાં વવ થાય છે પણ તે ભાગપર ખજવાળવા દેવું નહિ. તે ભાગને બહુ સંભાળથી રાખવો. સમયદ મુકાબ્યા કે જે દિવસ પછી તે ભાગ સૂઝવા માંડે છે અને કદાચ થાય છે. પાંચમે દહાડે ગોળ થઈ ભાગ ઉપસી આવે છે, અને આંદમે દહાડે તેમાં રસી ભરાઈ આવે છે અને મોતીની માફક લાગે છે. દશ દિવસ પછી સોજો ઉતરી જાય છે, અને પેલા ભાગપર પોપડા બાંધાય છે, અને એકવીસમે દહાડે એ પોપડા ખરી પડે છે, પણ ડાઘ તો હંમેશનો રહી જાય છે. જે આ રીતે મુકાવેલા સમયદ પાકતા ન હોય ને પાંચ દિવસ અગાઉ પોપડો બાંધવા માંડે તો બિજા વખત સમયદ મુકાવવાની

જરૂર છે. સઘયદ મુકાબ્યા પછી બહુ અગત્યની સંભાળ સઘયદની ઉપર ખજવાળવું નહિ તેની છે, એ સખખથી કપડાંની બાંધ જેમ અને તેમ ઢીલી રાખવી એ વખતે બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, કારણુ જો પેલો ભાગ ભીંગાય તો તેપર પોપડા બરાબર આવતા નથી. જો આંગ બહુ વાસ મારે તો (સ્પનજ) વાદળી વડે બીજા ભાગો સાફ કરવા, પણ સઘયદ મુકાવેલા ભાગને જરા પણ પાણી ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

જો તે ભાગપર બહુજ ખજવાત થતો હોય તો (Borax) અથવા ટંકણુખારને શીશટર કીધેલાં પાણીમાં ભીંજવી, પેલા ભાગપર નરમ ફ્લેનલ વિંટાળી ફ્લેનલને ભીંજવ્યા કરવી. પણ અતી જરૂર પડે તોજ એમ કરવું, ભીંજવ્યાથી પોપડાને ધળ થશે. જો સઘયદ મુકાવેલો ભાગ બહુ સુજ આવે તો તેની ઉપર ગરમ ગરમ સેક કરવો.

આપણી હિંદુ સ્ત્રીઓ વહેમથી ગાયત્રી અથવા વાછરડાની રસી મુકાવવાની આનાકાની કરે છે અને કોઇ છોકરાંની રસી કમ્બલ કરે છે, આ રીવાજ ખરેખર સાદી સમજથી ઉલટો છે. તેઓ જનવરને દુઃખ દેવા માંગતા નથી, પણ ખુદ માણસને દુઃખ થાય છે તેની દરકાર કરતાં નથી. એ બચ્ચાં ધણું ખર્ચ મુફલેસ ભીખારીઓનાં હોય છે. તેને સઘયદ આવે છે અને તેની રસી બીજાં બચ્ચાંમાં દાખલ કરે છે એ બહુ ઘાટકી તેમજ નુકસાનકારક છે; કારણુ તેમ કોઇ કોઇ વખતે પેલા ભીખારીનાં બચ્ચાંને ભીતરમાં દરદ હોય છે અને જો તેની રસી બીજાં બચ્ચાંમાં મુકવામાં આવે તો તેનું દરદ પેલાં સાજાં બચ્ચાંમાં પણ દાખલ થાય છે. તેથી વાછરડા શિવાય બીજા કોઈની પણ રસી મુકાવવી ફાયદાકારક નથી.

### કુદરતી સઘયદ આવવા.

આપણા દેશમાં સઘયદ આવે છે ત્યારે જાત જાતના વેહેમો થાય છે. હિંદુઓમાં જ્યારે સઘયદ આવે છે ત્યારે ગરીબ માણસ પણ બહુ ખરચ કરે છે. કેટલાક દહાડા સુધી સઘયદ માતાના ગીત માંડે છે. તે વખતે સ્વજના ખાવા પીવાનું બહુ સવાદીષ્ટ રાખે છે અને એ માતાને હસી ખુશી કરી બાહર કાઢે છે. માતાને માટે ફુલ પાણી ચડાવે છે. પારસીઓ, હિંદુ-ઓના સમાગમમાં આવ્યાથી, તેઓમાં પણ સઘયદ ‘માતા’ નો વહેમ હજી



કેટલાંક કુટુંબોમાં ચાલુ છે. તેઓ સમયદને એક જાતનો રોગ કહેતા નથી પણ એક ' માતા ' અથવા ' દેવી ' કહે છે, અને એમ કહે છે કે દરેક માણસને સમયદ આવ્યા વગર રહેતા નથી. જો તે માણસ મરી જાય તો મરી ગયા પછી પણ તરતજ સમયદ પુટી નિકળે છે. હવે રસી મુકાવ્યા પછી સમયદનું જોર કમી થઈ ગયું છે. અગાઉના જોરું સમયદનું જોર હમણાં નથી, તેથી એ વિશે બહુ લખવાની જરૂર પણ નથી. સમયદ આવે છે ત્યારે તાવ આવે છે. કેટલીક વખતે જોરમાં તાવ આવે છે. એ વખતે દવા દારનું કાંઈ પણ કામ નથી, પોતાના વખતે સાફ થઈ જાય છે. સાખુ ચોખાની કાંચ, દુધ જેવો ખોરાક આપવાથી ઘણી વેદના ખમવી પડતી નથી, પણ બેચેનીમાં શાંતિ થાય છે. લાલના એક વિદ્વાન દાક્ટરનાં મત પ્રમાણે સમયદના વખતમાં સુરજની રોશની દિલ તેમજ ઓરડામાં આવવા દેવી નહિ, તેથી સમયદનું જોર વધે છે. લાલ સાડી અથવા લાલ મહરદાની નાખવી, અથવા લાલ રોશનીમાં રાખવું અને ઓરડામાં અંધારું રાખવું. પીવામાં "ક્રીમ ઓફ ટાર્ટર" (Cream of Tartar) અથવા "પોતાશ બાઈ ટાર્ટર" ને ૧ આઉન્સ ૧ પાઇન્ટ પાણીમાં નાખી છ ભાગ કરી આપવો. દુધ વધારે આપવું. 'ઈનોઝ ફ્રૂટ સોલ્ટ' (Eno's Fruit Salt) પણ ઠીક પડશે. ઉપલા ઉપાયથી એ દાક્ટરે ત્રણ દિવસમાં કાંઈ પણ વેદના યા આંદા વગર ઘણા દરદીને સાજા કરીધા હતા. સમયદ આવ્યા હોય તો જરા પણ તેવા ભાગને ધવડવું નહિ, નહિ તો ચાકાં પડી જશે. કેટલીક છોકરીઓ બેદરકારીને લીધે સમયદનાં ચાકાંથી બદસુરત થઈ ગઈ છે, અને પોતાનું ભવિષ્ય રદ કરીધું છે. એ વખતે માનીજ ફરજ છે કે બચ્ચાને ધવડતાં અટકાવવાં અથવા તો તેઓના હાથને ૩ બાંધવો કે ધવડતી વખતે નખ લાગે નહિ. વળી સમયદ ઉડતો રોગ છે. જો કોઈને સમયદ આવ્યા હોય તો ત્યાં બચ્ચાને કોઈ બીજું કે જોને સમયદ નહિ હોય તેવાની પાસે ઉભું રાખવું નહિ, અથવા સાથે સુવા દેવું નહિ, તેણે બીજા ઘરમાં ચાલી જવું. જો સમયદનું જોર બહુ હોય અને એ રોગ શહેરમાં ફાટી નિકળ્યો હોય તો સમયદ મુકાવવાની જરૂર છે. જેઓને સમયદ ન આવ્યા હોય તેઓએ તો જરૂર સમયદ મુકાવવા.

## ગોવર્ધન.

ઉડતા રોગોમાં ગોવર્ધન વધારે ઉડતો રોગ છે. એ રોગનાં ચિન્હો: થોડી તાપ આવે છે, થોડું માથું દુખે છે, માથામાં ઠંડી લાગે છે, આંખમાંથી પાણી પડે છે, રોશની નેષ શકાતી નથી, જીવ સુંચાય છે, ઓકારી જેવું લાગે છે અને ભૂખ મરી જાય છે. કોઈ વખતે ગળું સેજ સુકું લાગે છે, અવાજ ખોખરો નિકળે છે અને સેજ ખાંસી થાય છે. આ પહેલાં ચિન્હો છે. પછી નાની ડુલ્લી જેવું મ્હો અને ગરદન ઉપર માલમ પડે છે. પહેલાં ડુલ્લીનો રંગ લાલ રહે છે, પણ જ્યારે ડુલ્લીઓ વધવા માંડે છે ત્યારે જાણે આખી ચામડી સુજી આવી હોય તેમ માલમ પડે છે અને લોહી ધાધ્ર આવ્યું હોય તેમ લાગે છે. હવે પહેલી ડુલ્લીઓ સેજ કાળો રંગ પકડે છે. પેહેલાં ચહેરાપર અને ગરદનપર માલમ પડે છે અને ચોવીસ કલાકમાં આખાં દિલપર ડુડી નિકળે છે, અને જગે જગ અર્ધ કુંડાળામાં ઢગલો થાય છે. જેની ડુલ્લી નિકળે છે કે તાવ ૧૦૪° થી ૧૦૫° જેટલી રહે છે, પણ થોડા વખતમાં તાવ ઉતરી જાય છે. આખાં દિલપર કોડ બહુ લાગે છે, ઠાંસોખી બહુ થાય છે, આંખ અને નાક સુજી આવે છે, સાંધામાં ઠંડી વાગે છે.

આવા વખતે થોડા દિવસ તે બચ્ચાને સુવાડી રાખવું. જો ખાંસી તથા સળેખમ બહુ થતો હોય તો થોડું “ગ્લીસરીન” અને “ઇપેકા કુઆન વાઇન”ના થોડા ટીપાં નાખી આપવાં.

જો કોડ બહુ લાગતી હોય તો ડુકકાં પાણીમાં વાદળી બોળી શરીર ઘોયા કરવું, નહિ તો થોડો સરકો અને થોડું પાણી નાખી તેથી સાફ કરવું. જો સરદી બહુ થયલી લાગે અને દમ પણ સહેલાઈથી ચાલતો ન હોય તો અળસીની પોલટીસથી છાતી સેકવી અને કામ પડે તો દાક્ટરની સલાહ લેવી.

ખોરાકમાં દુધ, અને કાંજનો ખોરાક આપવો. એરડયાથી ઝાડો સાફ રાખવો.

## ગાંઠ થવા વિશે (Mumps.)

નીચલાં જડ્યાને નાંકે અને કાનની નીચેના ભાગમાં ગાંઠ થઇ આવે છે અને સોજા ચઢી આવે છે, કેટલીક વખતે બહુ દુખાવો થાય છે અને

તાપ પણ ચઢી આવે છે. એ રોગ પણ ઉડતો છે. જો ગાંઠમાં બહુ દુખાવો થાય તો ગરમ ગરમ અળસીની પોલકીસનો સેક કરવો. ગરમ પાણીની વાદળીથી તે જગા સાફ કર્યા કરવી અને ગળાંપર ગરમ કપડું રાખવું, હવા લાગવા દેવી નહિ, દરદી ભાગ ઉપર લગાડવા કપુર અને “બેલાદોના” “Camphor and Belladonna” નું લો-સન મુકવામાં આવે છે, કેટલીક વખતે તાપ પણ બહુ વધી જાય છે અને એની સાથે ગાંઠ પણ સુથ્ર આવે છે. તે વખતે દાક્ટરની સલાહ લેવી.

### કબજિયાત.

નાના બચ્ચાંને કબજિયાત થવાનાં ઘણાં કારણ હોય છે. કેટલીક માને કબજિયાત હોય છે તો છોકરાંને પણ થાય છે. જો ધવડાવતી માને કબજિયાત રહેતી હોય તો બચ્ચાંને પણ થાય છે, તેથી તે વખતે માએ કબજિયાત રાખવી નહિ. તેણીએ સાધારણ ખોરાક લેવો, જરા કસરત લેવી અને તરકારીનો અને ફુટનો ખોરાક ચાલુ રાખવો. ગરજ પડે તો કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉંડર (Compound Liquorice powder) વપરાસમાં લેવો.

જો બચ્ચાંને સારો ખોરાક ન આપ્યો હોય તો કબજિયાત થાય છે. કેટલીક વખતે માનું દુધ ન મળવાથી બનાવટી ખોરાક આપવો પડે છે, તેથી તે ખોરાક પાચન થઈ શકતો નથી, તેથી અથવા દંડીમાં રાખ્યાથી પણ કબજિયાત થાય છે. એવી વખતે “મેલીનસ ફૂડ” (Mellins food) બચ્ચાંને આપવું. દુધમાં થોડું પાણી અથવા પાપડખાર (Bicarbonate of soda), “ફોસ્ફેટ ઓફ સોડા” (Phosphate of soda) આપવો. એવાં બચ્ચાંને ચોકસ વખતેજ ખોરાક આપવો અને ચોકસ વખતેજ હાજત લાગી હોય કે ન હોય તોપણ “સ્તુલ” પર બેસાડવું. બચ્ચાંનાં પેટપર એરડિયું લગાડી, જમણી ગમથી ડાબી ગમ પેટ પર મસજિયા કરવું. એમ રોજ દસ પંદર મીનીટ મસજિયા કરવું, જો તેથી ન ફાયદો થાય તો પછી એરડિયાની અરધી ચમચી એમજ આપવી. પછી ગરમ દુધ પાણી બેળેલું આપવું, અથવા થોડું “મેલીનસ ફૂડ” આપવું; પેટપર શેક કરવો અને ગરમ કપડાં રાખવાં.

## પેટ આવવાં.

વારંવાર બચ્ચાં પેટ આવવાથી પિડાય છે અને તદ્દન નબળાં પડી જાય છે. જે બચ્ચાંને એવી આદત હોય તેની બહુ સંભાળ રાખવી અને ગરજ પડે તો દાક્ટરની સલાહ લેવી. સાધારણ બચ્ચાંને દિવસમાં ત્રણેક વખત ઝાડો થાય છે પણ જે તેથી વધુ થાય તો જાણવું કે કોઠો નબળો થયો છે. જે મા ધવાડતી હોય તો માની તમિયત બરાબર નથી એમ જાણવું અને તેણીનાં પેટ બંધ કરવા. અગત પડે તો તેણીનું દુધ છોડાવી દેવું અને “મેલીનસ ક્રુડ” પર બચ્ચાંને રાખવું. કેટલીક વખતે દુધ પીધું કે તરત ઝાડો થાય છે એથી ખરેખર હોજરીમાં ખોરાક પાચન થતો નથી એમ જાણવું. કેટલીક વખતે બકરીનું અને ગાયનું દુધ પાચન ન થવાથી બદ્દહજમી થાય છે, ત્યારે એવું દુધ છોડાવી દઈ “મેલીનસ ક્રુડ” આપવો. ખોરાક સેજ ઠંડો આપવો. દુધની સીસી હંમેશાં સાફ રાખવી અને પાણી ગાળીને આપવું.

કેટલીક વખતે ગાંઠવાળું પેટ આવે છે, બચ્ચાંને દુખાવો થાય છે અને ઘડી ઘડી સીક પડે છે. એનું કારણ પણ ભારી ખોરાક અને ઠંડી હવામાં ફરવાથી સરદી હવાનું હોય છે, જ્યારે એવું થાય ત્યારે એક દાક્ટર નીચે પ્રમાણેનું ઓસડ બનાવવા કહે છે :—

( ૩ ) દ્રામ ગમ અરેબીક.

( ૩ ) દ્રામ ( Loaf-Sugar ) અથવા ખડીસાકર.

( ૨ ) ટીપાં પેપરમોટનું તેલ.

( ૬ ) દ્રામ પાણી. આ સઘળાંને ખુબ હીલવીને પિગળાવવું, પછી એક આંઉસ એરડિયું (Castor oil) લઇને હળવે હળવે મેળવી નાખવું, અને અરધી ચમચીથી એક ચમચી ચચાર અથવા છછ કલાકે આપવું. જે તેમ બનાવવાનું ન બને તો એરડિયું આપવું અને તે દીવસે ખોરાક કાંઇ નહિ આપવો. ફક્ત “બારલી વોટર” (Barley water) (બારલીનું પાણી) આપવું, અને ગરમ બિછાનામાં સુવાડવું અને આશાયશ આપવી.

## મરડો.

મરડાથી બચ્ચાંને બહુ સંભાળવું, જ્યારે મરડો થાય છે ત્યારે

પહેલાં સીમત સાથનાં પેટ આવે છે, હાજત થતી વખતે બહુ દુખાવો થાય છે, દસ્ત ખુલ્લા આવવા માંડે છે અને પછી પેટને રસતે લોહી જવા માંડે છે. બચ્ચું ગમે તેવું તંદરાસ્ત હોય તે છતાં નબળું થઇ જાય છે, શરીરનું માંસ ખવાઇ જાય છે, અને બધાં હાડકાં માલમ પડે છે. તેથી માતાની ફરજ છે કે તે વખતે પહેલાં દાકતરની સલાત લેવી, ખોરાક અને પેહેરવાની સંભાળ રાખવી, ગરમ પેહેરાવવું, ઈંડીની સપેતીને પાણીમાં અથવા દુધમાં ડોહોવી આપવું, પણ દાકતરને પહેલાં બોલાવી મંગાવવો, નહિ તો બચ્ચું વધુ હેરાન થશે.

### બચ્ચાંની ઓકારી.

બચ્ચાંની હોજરી બહુ નાની હોવાથી તેમાં એક વાઇન ગ્લાસ જેટલું દુધ રહી શકે તેથી જરૂરી થાય તો બચ્ચું ઓકારી કાઢે છે. કટલીક વખતે બચ્ચું બહુ દુધ ધાવે છે તેથી વારંવાર ધવાડવું નહિ. જ્યારે બચ્ચાંના મોઢામાંથી દુધ વખતે વખતે બહાર નિકળતું માલમ પડે તે વખતે બચ્ચાંને બીજું દુધ પાતું નહિ, અને બહુ ઉચ્ચક્રમેલ કરવું નહિ પણ સુવડાવી રાખવું. બચ્ચાંને દુધ પાઇને ઉઠાવવું નહિ પણ જરાવાર સુવા દેવું.

જો એમ ન હોય અને ખાલી ઓકારીજ આવે તો જાણવું કે તેને બહુ દુધ આપવામાં આવ્યું હશે, અથવા પાચન ન થાય એવું દુધ અથવા ખનાવટી ખોરાક તેને લીધો હશે. જ્યારે બચ્ચું વારંવાર ઓકારી કરતું હોય અને માને ધાવતું હોય તો વારંવાર ધવાડવું નહિ. જો તેમ કરતાં પણ સાજું ન થાય તો માતું દુધ ખરાબ છે એમ જાણવું અને તેની તપાસ કરાવવી; જો બીજું ગાયતું દુધ આપવામાં આવતું હોય તો તે દુધની તપાસ કરાવવી, અને જો એમ વારંવાર થાય તો દાકતરની સલાહ લેવી અવશ્યની છે.

### બચ્ચાંનાં પેટમાં પવન થવો.

પવન થવાતું કારણ પણ, પાચન શક્તિનો ખગાડ અને, ખરાબ ખોરાકની ઇલાણી છે. જ્યારે ખરાબ દુધ પાચત થતું નથી ત્યારે પેટમાં પવન થાય છે. જો સીસી ખરાબર ધોવામાં આવી ન હોય અથવા દુધ

વાસી હોય તો પણ એમ થાય છે. જે બચ્ચાંના પેટપર હલવે હલવે થોડુંક “ ટરપીનટાઇન ” અથવા કોલન વોટર લઇ ઘણો વખત મસળવામાં આવે, અથવા ગરમ પાણીમાં નહવડાવવામાં આવે, અથવા રોજ શેક કરવામાં આવે, તો તે નરમ પડી જાય છે.

### પેટમાં દુખાવો.

બચ્ચું એકદમ કાંઇ પણ કારણ વગર ચિચારા મારી રી પડે અને પગ ઉપર ખેંચી લે છે, ઝાડો ચીકટ અને ભુરા રંગનો થાય છે. જે બચ્ચું ધાવતું હોય તો માના ખોરાકમાં ખગાડો થયો હશે અથવા ગાયતું દુધ પીતું હોય તો સીસી સાફ કીધી ન હોય. પેટમાં દુખારાની વખતે થોડું એરડિયું આપવું.

### બચ્ચાંની માન્દ નિકળી આવવી.

કેટલીક વાર બચ્ચાંનો પેટ આવવાનો ભાગ જરા બાહર નિકળી આવે છે. કેટલીક વખતે ખુબ પેટ આવવાથી અથવા ચાલુ કબજિયાતથી આ પ્રમાણે થાય છે. ઝાડો થતી વખતે માન્દ રાતા રંગની અને લખોટા જેવી બાહર નિકળી આવે છે અને તેમાંથી ઝાડો થાય છે. કેટલીક વખતે તેમાંથી લોહી વહે છે અને દુખાવો થાય છે. એવી વખતે એક વાદળી ઠંડા પાણીમાં બોળી નિચવીને તે ઉપર જરા દાખવી. કબજિયાત થવા દેવી નહિ. પેટ આવ્યા પછી તે ભાગ ઠંડા પાણીથી સાફ કરવો અને ઠંડી વાદળીથી ડાખી રાખવો.

( Thrush ) મ્હો આવવું અથવા મ્હો સુજી આવવું, મ્હોની કીનારી સુજી આવે છે, મ્હોની અંદરના ભાગમાં સફેદ ગાંઠો પડે છે, દાંતના પારા, અંદરના ગાળો, હોઠો બધાપર અંદરથી સફેદ ગાંઠ પડે છે અને બચ્ચાંથી કાંઇ ખવાતું નથી. એવાં દરદ પછી પગની વચેના ભાગમાં સોજો ચઢે છે અને લાલ થઈ આવે છે, એતું કારણ તો ખરાબ દુધ છે. દુધની બાટલી અથવા વાસણુ જે સાફ કીધાં ન હોય તો ગરમીના દિવસોમાં તેમાં એક નાના છોડ જેવું પાકે છે, અને તે શરીરમાં દુધ સાથે પેવસ થાય છે.

દુધ પીધા પછી અથવા ખોરાક ખાધા પછી બાળકનું મ્હો સારી

રીતે સાફ કરી નાખવું. ટંકણખાર, “બોરેક્સ અને ગ્લીસીરીન” (Borax & Glycerine) સાથે મેળવી તેમાં કપડું ભીંજવી તેથી મોઢો સાફ કરવું. પણ એમ કરો તેની અગાઉ “કારબોનેટ ઓફ સોડા” એ સાફ કરવું.

જ્યારે એવું દુખ થાય ત્યારે દુધને સાફ કીધેલાં વાસણમાં સારી રીતે ઉકાળવું અને તેમાં પાપડ ખાર (Carbonate of Soda) અથવા “કારબોનેટ ઓફ પોતાશ” (Carbonate of Potash) નાખી પીવા આપવું. પણ જો ઓકારી થતી હોય તો દુધ બંધ કરી “બારલી પોટર” (બારલીનું પાણી) આપવું અને કામ પડતાં દાકટરને બોલાવવો.

બચ્ચાંને કેટલીક વખતે લોહી બગડી જાય છે અને પુલ્લા દિલ ઉપર થાય છે એવે વખતે થોડું ગંધક લગ્ન તેને “વેસેલાઇન” અથવા તેલમાં મેળવી તે પુલ્લાપર લગાડવું, અને સોજી ખાવાના ગંધકની બુકી “Pure sulphur powder”ની એક એક ચમચી આપવી જેથી લોહી સાફ થશે. ઝાડો કબજ રાખવો નહિ, જરા એરડિયું આપવું.

**સંધીવા (Rheumatism)**—એ દરદ માખાપની પોતાની બેદરકારીથી બચ્ચાંને થાય છે. એથી મુખ્ય કરી પગ પર સોજો થાય છે અને બહુ દુખાવો થાય છે, આખી રાત ને દહાડો બચ્ચું રડયા કરે છે અને બેચેન રહે છે. એવી વખતે દાકટરની સલાહ લેવી બહુ અગત્યની છે, કારણ કે જ્યારે સંધીવા પેટ પર ચઢે છે ત્યારે બચ્ચું એકદમ મરણ પામે છે; તેથી દાકટરની સલાહ લેવી. થોડી (Sulphu) ખાવાની ગંધક આપવી જેથી લોહી સુધરશે. કરમ. બચ્ચાંને વારંવાર કરમ થાય છે જેથી બચ્ચું બહુ હેરાન થાય છે. કરમ થાય છે ત્યારે બચ્ચાંને પેટ આવે છે, અજીરણ થાય છે, પેટ ઉપસી આવે છે, બેચેની થાય છે; ઉંઘમાં દાંત કચકચાવવા, તાણતોડ થવું, આંખનું ચળકવું, નાક તુપવું, એ સંધનાં કરમ થવાનાં ચિન્હો છે. કેટલીક વખત ઓકારી ખુબ થાય છે એ વખતે એરડિયું આપવું પણ બહુ જરૂરનું છે. બચ્ચાંની કાંઈ પણ જાતની માંદગીમાં ધરના ઉપાય જો કારગત નહિ લાગે તો ડાકટરને કશાખી વિલંબ વગર બોલાવવો યા તેની સલાહ લેવી અને માંદગી કાંઈ પણ રીતે વધવા દેવી નહિ.



## પ્રકરણ ૬ થું.

માતાએ નામાંકિત છોકરાં કેમ બનાવવાં.

“ She can teach the little children  
To be brave and firm, and true-  
True to manhood, God and country,  
More than this no *man* can do.”

H. I. Johnson.

“તેણી પોતાનાં નાનાં બચ્ચાંને બહાદુર થવાને અને દ્રઢ થવાને, અને વફાદાર-વફાદાર આદમ જાતને, ઇશ્વરને અને દેશને થતાં શિખવી શકે, એથી વધુ કોઈ પણ મરદ કરી નહિ શકે.”

એચ. આઈ. જોનસન.

### માતા અને છોકરાંનો સંબંધ.

જ્યારે એક સ્ત્રીને બચ્ચાં થાય છે, ત્યારે તેણી માતા કહેવાય છે. જ્યારે બચ્ચું લાડકે અવાજે વારંવાર ‘મમ્મા’ બોલે છે ત્યારે તે માતાનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તે માતા કેવી હરખાય છે? તે માતાનો પ્યાર કેવો દીપી નિકળે છે? કેટલીક વખતે માતા કંટાળી જઈ બચ્ચાંને માર ફાડ કરે છે ત્યારે પણ નાનું બચ્ચું ‘મમ્મા,’ ‘મમ્મા,’ કર્યા કરે છે. જ્યારે મા બચ્ચાંને વિહળું મુઠી જાય છે ત્યારે બચ્ચું રડીને તોફાન કરે છે ત્યારે તેણી મારે છે તે છતાં પેલું બચ્ચું તેની કેડપર રહેવાને રડે છે. જેમ બચ્ચાંને આવો મા પર કુદરતી પ્યાર છે તેમ વળી માતાને પણ પોતાના બચ્ચાંને વિશે અચુક પ્યાર રહે છે. તેણી કેટલી વેદના અને જહેમતો ખેંચી બચ્ચાંની સારવાર કરે છે, નવ મહિના પેટમાં રાખે છે, ઉંઘ લુખની દરકાર કર્યા વગર પોતાના બચ્ચાંની માવજત કરે છે અને પોતાનાં સુખનો કેટલો ભોગ આપી બચ્ચાંને ઉછરે છે? માના બચ્ચાં તરફના પ્યાર



વિશે સેંકડો કવિતાઓ લખાઈ છે. પણ જ્યારે એક માતા જ્ઞાની નથી હોતી ત્યારે ખ્યાર કેવી રીતનો કરવો તેથી બેનસીબ રહે છે. ખ્યારથી બચ્ચાંને સુધારવાને બદલે ઉલટાં બચ્ચાંને બગાડી નાખે છે અને બચ્ચાં મોટ-પણે દુઃખી થાય છે. જ્યારે માતા આટલી વેદના ખમી બચ્ચાંને ઉધારે છે અને તે બચ્ચાંને એક સારા શહેરી અને નીતિમાન પ્રહર્ય તરીકે ઉછેરવા શક્તિવાન ન થાય તો તેણીની આટલી જોહમત અને આટલા બધા ભોગો તદ્દન બ્યર્થ જાય છે, અને તેણીના ભોગો, ને તેણીની જોહમતથી એક સેહતાનને ઉછેર્યો, અથવા એક કમનસીબ મુશ્કેલ હસ્તીમાં આવ્યો એમ કહેવાય ! કેટલીક વખતે અજ્ઞાન માતાનાં બચ્ચાં મોટપણમાં એમ બબડે છે કે તેઓને માખાપે શા માટે હસ્તીમાં લાવી હાડમારી ભોગવવા પેલા કીધાં ? બચ્ચું માતાની ગોડ અને સંભાળમાં જનમયું ત્યારથી મોટું થયું ત્યાં સુધી એક રહે છે, તે છતાં જો એક બચ્ચું સાંડું ન નિકળે તો બચ્ચાંનો વાંક કે માતાનો વાંક ? જ્યારે કુમળી વય અથવા તો મોમ જેવું નરમ કુમળું બચ્ચું હોય તે વખતે જો એક માતાએ નીતિના સારા છાપ નાજુક ભેંજા ઉપર પાડ્યા હોય તો તે જેમ મોમ પર હાંમેશના રહે છે તેમ તે બચ્ચાંના મગજ પર રહેવાનું જોઈયે; પણ તેવું અફસોસ ! આપણી નજરમાં આવતું નથી ! એ છાપનારનો વાંક રહે છે, પણ બચ્ચાંનો વાંક નથી રહેતો, તે વખતે બચ્ચાંના મગજ પર સારા છાપ મારવાને બદલે અજ્ઞાનથી એક માતા બચ્ચાંને અણધરતો લાડ લડાવે છે અને તે બચ્ચું લાડની જીમમાં જેમ ગમે તેમ રસ્તો લે છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે, “That which is not ruled by the rudder, will be ruled by the rock,” યાને “જે (વહાણ) સુકાનને તાબે ન થાય તે ખડકને વશ થાય છે.” જેમ વહાણ હંકારનાર જો સુકાન પર આખો વખત બેસી નહિ રહેતાં વહાણને જેમ ગમે તેમ જવા દે તો ખડકો ઉપર વહાણ અથડી જઈ ભાંગી જાય છે અને વહાણને અને પોતાને બન્નેને ધન થાય છે, તેમજ એક માતા તે બચ્ચાંનો સુકાની છે. જો તે બચ્ચાંને સહિસલામત નીતિના કિનારા પર લાવવા માંગતી હોય તો તેણીએ પેલા સુકાનીની માફક સંભાળ રાખવી જોઈયે. જેમ

દરિયામાં કયે ઠેકાણે ખડક છે તે વહાણ હંકારનારે જાણવું જોઈયે તેમજ માનવીની જીંદગીમાં કયે ઠેકાણે જોખમ સમાયેલો છે તે એક માતાએ જાણવું અગત્યનું છે. જો તેવા જોખમ એક માતા ન જાણે તો તે બચ્ચાંની આખી કારકીરદી ભાગી તુટી અને ધક્કા મુકકી ખાતી જાય છે. ઘણુંકરી માનીજ બેદરકારીથી એક બચ્ચું શરીરે નખજી રહે છે, પોતાની જીંદગીમાં કોઇખી મોટાં કામો માથે લેવા શક્તિવાન હોતું નથી, અને આખી જીંદગી લગભગ બિમારીમાં ગુજરે છે; માનાંજ અજ્ઞાનપણાને લીધે એક બચ્ચું બુજબ અને બેઅકલી ચર્ધ હાડમારી ભોગવે છે; માતા અવિચારી લાડને સખબે એક બચ્ચું ચક-ભમ, લુંચું, અને બદમાશ નિવડે છે; અને તેમ અને તેમાં શું શક છે ? આપણુ આગળ દાખલા દલીલો અને તખીબોનાં મત સાથે જોઇ ગયા કે હમેલવાળી સ્ત્રીના જેવા વિચાર હોય તેવા વિચારના છોકરાં જન્મે છે. જો કોઈ પરણેલું જોડું સધજો વખત હવસી ખ્યાલ કરે, અને હવસથીજ એકમેક સાથે રહે અને બચ્ચાં પેદા થવાને જે લોહી જોઈયે તેનું એકે એક ટીપું તેઓની હવસી લાગણીઓથી ભરાયલું હોય, તો કોઈ પણ અકલમંદ મરદ અથવા ઓરત કહી શકશે કે તે બચ્ચું, જે તેઓનાંજ લોહીનું બનેલું છે તેમાં હવસ ન ઉતરે ? માખાપનો હવસ બચ્ચાંમાં ઉતરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓના હવસથી બહુ દરજ્જે જ્યાદા હવસી તે બચ્ચું થાય છે; કારણ તે બચ્ચાંના લોહીનાં એકેકે એક ટીપાંમાં હવસ છે અને તે પણ જન્મથીજ છે, એટલે ઉમરે પુગતાં કુદરતી રીતે તે હવસ વધવોજ જોઈયે.

જ્યારે એક ઝાડની ડાળી કુમળી હોય છે ત્યારે તેને જેમ મરડવામાં આવે તેમ મરડાય છે, તેમજ જો બચ્ચાંને નાનપણમાં સારી કેળવણી આપી હોય તો તેજ વળણુ મોટપણમાં પણ રહે છે; પણ જે વખતે સારી અસરો કરવી જોઈયે તે વખતે બચ્ચાંને કેટલાંક માખાપો અવિચારી લાડ લડાવે છે, અને જ્યારે કુમળો વખત ગયો કે પછી તેને સુધારવા બહુ યત્ન કરે, તો તે ફાકટનાં ફાંફાં શિવાય બીજું શું ? તેથી બચ્ચપણમાંજ એકજ સારી વળણુથી બાળકોને ઉધારવાં જોઈયે

કે તે મોટપણમાં તેજ વળણ અખત્યાર કરે. આપણને એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે એક બચ્ચું શરીરે નબળું અથવા ચાલ-ચલને લુચ્ચું નિવડે તો તેમાં મુખ્ય વાંક માળાપનો છે. અજ્ઞાન માળાપોની કેળવણી આપવાની રીત બરાબર ન હોય, અથવા તો કેળવણી આપવાની સુદલ સમજ તેઓમાં ન હોય, તો લુચ્ચાં છોકરાં પેદા થવાં તે કુદરતી પરિણામ છે. માળાપે કેળવણી કેવી આપવી તે જાણવું અતી જરૂરનું છે. માળાપ થવાની અગાઉ, માળાપ થવાની લાયકાત ધરાવવી જોઈએ. એ વિશે હાલનો જાણીતો ફિલસૂફ હરબર્ત સ્પેન્સર શું કહે છે તે જોઈએ:—

“ જો એક વેપારી અંગગણિત અથવા હિસાબ રાખવાના કોઈ પણ જ્ઞાન વગર ધંધો ચલાવે, તો આપણે તેની મૂર્ખાઈ માટે બખાડ્યે છીએ, અને તેમાંથી ઘણુંજ નુકસાનકારક પરિણામની આશા રાખીએ છીએ. અથવા જો શરીર માંહેલા સંધના અવવેનોનાં જ્ઞાન વગર કોઈ શખ્સ વાહાડકાપ કરનાર તળીબ તરીકે ધંધો ચલાવે તો તેની હિમત માટે આપણને અજ્ઞયખી ઉપજે છે, અને તેનાં દરદીઓ તરફ દયા છુટે છે. પણ જ્યારે શરીર, મન, અથવા નીતિ સંબંધી કાનૂનોનો વિચાર પણ કર્યા વિના માળાપો છોકરાં ઉછેરવાનું મુશકેલ કામ શરૂ કરે છે, ત્યારે તેવાં માળાપો તરફ કોઈને કાંઈ અજ્ઞયખી ઉપજતી નથી, તેમજ તેમનાં ભોગ થઈ પડતાં બચ્ચાંઓ તરફ દયા લાગતી નથી ! ”

આ ફિલસૂફના કહેવા પરથી માલમ પડે છે કે ઘણું દરજ્જે માળાપો પોતાના ફરજદોને કેવી કેળવણી આપવી તે વિશેનું જ્ઞાન ધરાવતાં નથી, જે બહુ અફસોસની વાત છે ! બચ્ચાં ઉછેરવાનું કામ કાંઈ સાધારણ નથી—એ કામ બહુ ખીકટ છે—એ વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું એ દરેક માળાપની ધાર્મિક ફરજ છે. બચ્ચાં વિષેનું દરેક જ્ઞાન : જેવું કે તેઓની અંગકસરત, શરીરની રચના, તેઓની નીતિ, તેઓની સુખશાંતિના નિયમો, રીતભાત, ખોરાક, વિગેરે દરેક જરૂરની બાબદમાં એક માતાએ સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવવું જોઈએ. મુખ્ય કરી એ જ્ઞાન ધરાવવાની માતાએ પોતાની ફરજ સમજવી જોઈએ, કારણ બાપ કરતાં મા આગળ બચ્ચું વધુ વખત રહે છે : બાપ તો પોતાના કામકાજમાં

ધરની બહાર આખો દિવસ રહે છે, જ્યારે બચ્ચું માની પાસે આખો દહાડો ગુજરે છે. તેથી માતાને ઉપલી બાબદોનું જ્ઞાન ધરાવવાની બહુ જરૂર છે. જ્યારે માતાઓ એવું જ્ઞાન ધરાવશે—જે ધરાવવાની તેઓની ફરજ છે—ત્યારેજ આપણી ભુમીપરથી ભુમ્યાષ, લક્ષ્મ્યાષ, શારી-રીક નબળાઈ અને કનિયો કંકાસ ઘણે દરજ્જે ઓછાં થશે ! એક માની માતા દુનિયાનું બહુ કંટકું કરે છે, તે ઉડો વિચાર કરતાં માલમ પડે છે ? અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “ She who rocks the cradle, rules the world ” “ જેણી પારણાંને હિંચકો નાંખે છે તેણીજ આખી દુનિયા ઉપર હકુમત ભોગવે છે.” એ કહેવત બેશક ખરી છે. આપણે જોઈએ છીએ કે બચ્ચાંને મોટપણે નામાંકિત પુરૂષ થવાનો આધાર મા તરફથી મળતી કેળવણી ઉપર રહે છે. ગ્વેડસ્ટન જેવો એક નામાંકિત પુરૂષ જે કરોડો માણસનો પ્રધાન હતો અને કરોડો માણસનો ચાહ મેળવતો હતો—તેના જેવો નર જ્યારે એક માતા પોતાની કેળવણીથી પેદા કરે ત્યારે તેણીના દરજ્જે કેવો ખુલ્લું, પવિત્ર અને અદેખાઈ કરવાં લાયક હોવો જોઈએ ? જો માતા પોતે ઉત્તમ જ્ઞાન ધરાવતી હોય અને બચ્ચાંને સર્વ પ્રકારની ઉત્તમ કેળવણી આપવાને શક્તિવાન હોય તો એક માણસ એમ કહેવાને આંચકો ખાય નહિ કે, એવી માતા ચાહે તો પોતાનાં ફરજંદને નામાંકિત પુરૂષ બનાવી શકે.

જ્યારે આવી સામેતી આપણી પાસે છે કે એક મા પોતાનાં બચ્ચાંને શ્રેષ્ઠ કે નામાંકિત બનાવી શકે, અને જ્યારે બચ્ચાંની ભવિષ્યની કારકીરદીનો માતાની બચપણની કેળવણી પર આધાર હોય છે, ત્યારે હાલની અને ભવિષ્યની માતાઓ ! શું તમારી ફરજ નથી કે એવા પ્રકારની કેળવણી લઈ તમારાં ફરજંદોની ભવિષ્યની ચાવી—જે તમારા હાથમાં છે—તેનો ઉપયોગ કરી, તે ચાવીથી તમારાં ફરજંદોનાં મનનાં ગોહરની તીજેરીના દરવાજા ખુલ્લા કરી આપી, તેઓને નામાંકિત પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ બનાવી શહેરની આબાદાની અને માણસ જતનું કલ્યાણ કરો ? એક દિલગીરીની વાત એ છે જે કોઈ હિંદી માતાને ત્યાં છોકરી પેદા પડે છે તો તે માતા ખુશી થતી નથી અને વળી કેટલીક

વખતે એમ કહે છે કે, “જેને ઘર કન્યા તેને પરમેશ્વરે દંડ્યા.” આ વિચાર રાખવો દરૂસ્ત નથી. માણસ જાતની વૃદ્ધિ માટે મરદ અને સ્ત્રી બન્નેની જરૂર છે. જે સ્ત્રીએને સારી કેળવણી આપી હોય, તેએને ઉંચા પ્રકારની જીંદગી ગુજારતાં શિખવ્યું હોય અને તેએને ઉંચા હુન્નરો અખત્યાર કરવાની તક આપવામાં આવી હોય, તો આપણે ખાત્રીથી કહીશું કે એવી બેટીએથી માને દિલગીર થવાનું કાંઈપણ કારણ નથી. જે તમારા ઘરમાં કોઈ પાળણુપોપણુ કરનાર ન હોય અને તમારી છોકરીએને જે હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેએજ છોકરાની ગરજ સારશે, બલકે છોકરાંના કરતાં સારી કમાણી કરશે. જે કોઈ છોકરી “નર્સીંગ” જાણતી હોય, ઉંચા પ્રકારનું ભરતકામ કરી શકતી હોય, ગાયનપર કાણુ ધરાવતી હોય, ચીત્ર કળામાં પ્રવિણ હોય, સારું અંગ્રેજીનું ભાષણ ધરાવતી હોય, અને સીવવા ભરવાને શક્તિવાન હોય, તો કોઈ પણ એમ કહી શકશે કે તે છોકરી તાંગીને વખતે પોતાનું ગુજરાન સારી રીતે ન કરી શકશે બલકે તેના કુટુંબને પાળી ન શકશે ? તેથી જે કોઈ મા પોતાની છોકરીને ઉપલા હુન્નરો શિખવશે તો તે છોકરી વિષે દિલગીર થશે નહિ. જે તેણીને સારા હુન્નરો શિખવવામાં આવ્યા હોય તો એક મરદ કરતાં સ્ત્રીને તાંગીને વખતે ગુજરાન કરવાનાં બહુ સાધનો છે. પણ દરેક માને એટલી ચરજ કરવી પડે છે કે હાલની યુનિવર્સિટીની કહેવાતી ઉંચી કેળવણી આપવી નહિ, કેમકે મેટ્રીક્યુલેટ થતાં એક સ્ત્રીનો બાંધો દોદરો થઈ જાય છે, ને કોલેજનો અભ્યાસ કરતાં તો પરણી ન શકે એવી હાલતમાં આવી પડે છે. પ્રિય બેહનો. જે તમારી છોકરીની આખી પરણેલી જીંદગી દુઃખમાં જોવા ચાહતાં હો, તમારી છોકરીનાં નબલાં અને દરદી છોકરાં રમાડવાની હાંશ ધરાવતાં હો, તમે તેણીને એક માતા તરીકે અભણ નિહાલવાની ખાહેશ રાખતાં હો, તમે દાક્ટરની દવા તેણીને હમેશાં આપવાની ઇચ્છા ધરાવતાં હો, તોજ તેણીને વગર ખપની અને તંદરોસ્તી દોદરી કરી નાખતી હાલની યુનિવર્સિટીની કેળવણી આપજો.

હવે આપણે નામાંકિત સ્ત્રી અથવા પુરૂષ કેમ બનાવવા તે વિષે વિચાર કર્યે. એવાં સ્ત્રી અને પુરૂષ બનાવવાને માટે એક માતાએ પોતે

કેળવણી લેવાની જરૂર છે, એ ના પાડી નહિ શકાય એવી સાબેતી છે. જેમ જાણીતો ફિલસુફ હરમર્ટ સ્પેનસર કહે છે તેમ જ્યારે સુતાર લુવા-  
ડને તેઓનું કામ શિખવતું પડે છે ત્યારે તો માને છોકરાંને ઉછેરવાનું બિઝટ  
કામ શિખવવાની ઘણીજ જરૂર છે. તે કેવી રીતે શિખવતું તે નીચલાં  
લખાણપરથી માલમ પડશે. નામાંકિત આદમી પેદા કરવાને માટે (૧)  
માતાએ બાળકને કેમ કેળવણી આપવી તે શિખવું. (૨) તેણીએ પોતાના  
હવસને ચોકસ વખતે અખત્યારમાં રાખવાની રીત જાણવી. (૩) તેણીએ  
છોકરાંને અવિચારી લાડ લડાવવાથી દુર રહેવું.

### છોકરાંની તનની કેળવણીની મોટી જરૂર.

છોકરાંની મુખ્ય કેળવણી એ રીતની હોવી જોઈએ; એક મનની  
કેળવણી અને બીજી તનની કેળવણી. જે ઉંચા પ્રકારની મનની કેળ-  
વણી છોકરાંઓને આપવી હોય તો તેઓની તનની કેળવણી વિસરવી  
નહિ. તનની કેળવણીની ઘણીજ જરૂર છે. લૅટીન કહેવત “Mens  
sana in Cropore sano” પ્રમાણે એક તંદરૂસ્ત શરીરમાંજ એક  
ખીલેલું મગજ મળી શકે. જેમ એક કારીગરનું હથિયાર સાફ નથી હોતું  
તો તે પોતાનું કામ બરોબર કરી શકતો નથી, તેમજ જે એક માણ-  
સનું શરીર નબળું હોય તો કુદરતી રીતે તેનું બેજીનું પણ નબળું હોતું  
જોઈએ, અને તેથી તે છોકરાંથી અભ્યાસ થતો નથી. સર્વથી પહેલાં  
એક માતાએ પોતાનાં બાળકની નાનપણથીજ શરીરની સંભાળ લેવી  
જોઈએ,—પોતાનાં બચ્ચાને એક મજબુત બાંધાનું આદમી બનાવવાની  
કોશિશ પહેલી કરવી જોઈએ. તેથીજ બચ્ચું જ્યારે મોટું થશે ત્યારે  
પોતાની જીંદગીની લડતમાં ફાવી શકશે. આપણે જોઈએ છીએ કે  
હાલ ગુજરાનના સાંધણો થોડાં હોવાથી અને ધંધા ધાપામાં હરીફાઈ  
વધી ગયાથી જીંદગીની લડત વધતીતે વધતી ચાલી છે; એવા વખતમાં  
જે કોઈ આદમીતો શરીરનો બાંધો નબળો પડી ગયો હોય તો તે આપડો  
જીંદગીની લડતમાં શવતો નથી, અને પોતાની આખી જીંદગી બહુ  
કંઠાળ હાલતમાં ગુજરે છે ! એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે એક  
માતાએ પોતાના બચ્ચાંની તંદરૂસ્તીપર મોટું ધ્યાન આપવું જોઈએ.

આપણા દેશમાં નાનાં બચ્ચાની જોઈતી જાતન થતી નથી. યુરોપિયનો બચ્ચાને માટે બહુ ખર્ચ કરે છે, તેઓને માટે મોટા પગારની બચ્ચાને તરબિયત આપે તેવી “ગવર્નેસ” રાખે છે, છોકરાંઓને તેને સોંપે છે, અને નાનાં બચ્ચાને તેઓને લાયકની રમત આપે છે. તેઓને દોડવામ કરવા દે છે અને તેઓને દોડવવાને ખાતર માખાપ પોતે સાથે સાથે દોડે છે, પણ આ દેશની અબણ માતાઓ તો પોતાની બચ્ચાને ધમકાવી ધમકાવી પોતાની સાથે પુતલાં માફક બેસાડી રાખે છે. નાનાં બચ્ચાને માફકસર દોડવાની બહુજ જરૂર છે; એમ દોડવાથી તેઓનું લોહી સારી રીતે નસમાં ફરે છે, પાચન શક્તિ સુધરે છે, શરીરનો રોગ પરસેવા વાટે બહાર નિકળે છે અને બચ્ચાનો ઉધરભાવ બહુ વધે છે. તેથી દરેક માખાપે પોતાનાં બે ત્રણ વરસનાં બચ્ચાને દોડાવી દોડાવી રમાડવાં. તેઓને દોડા આપવો અને તે દોડા ફેંકીને દોડાવવાં જોઈયે. બચ્ચાને રમકડાં પણ એવાં આપવાં કે જેથી બચ્ચાની અવલોકન કરવાની શક્તિ વધે; તેઓને સારી કારીગરીની ચીજો આપવી અને તેની કારીગરીની ખીજણ કરવા શિખવવું. જ્યારે બચ્ચું ચારથી પાંચ વર્ષનું થાય કે તેને નાના હિંચકાપર બેસાડવું અને હિંચ નાખવી, જેથી તે બચ્ચાની બીક નાસી જશે, પછી તેને જરા ટીંગાવાની ટેવ પાડવી, જેથી હાથ મજબુત થશે તથા ડીલ રમાડવી. એવી નાના પ્રકારની અંગ કસરત ચાલુ રાખવી જોઈયે. મુખ્ય કરી બાળપણમાં થોડું થોડું દોડાવવું તો ઘણું અગત્યનું છે.

જ્યારે બચ્ચું દશથી બાર વરસની ઉમરે પુગે ત્યારે તેને કસરત-શાળામાં મુકવું, અથવા મગદળ અને ‘દમબેલ્સ’ની કસરત કરાવવી. હિંદુસ્તાનમાં છોકરીઓને માટે કસરતશાળા નથી એ દિલ્લીની વાત છે. લંડન અને પશ્ચિમ બણીના બીજા દેશોમાં હાલ છોકરીઓને માટે કસરતશાળા બહુ વધી ગઈ છે. અને આપણાં દેશમાં પણ વધે તો બહુ સારું કે બલિષ્ઠની માતા શરીરે તંદરસ્ત ને મજબુત બાંધાની થાય. મુંબઈ શહેરે પોતાના મુદ્રાલેખ “Urbs Prima in Indis” “હિંદુસ્તાનના પહેલાં શહેરને”ને લાયકનું થવું હોય તો બનતી ઉતાવળે છોકરીઓને માટે કસરતશાળાઓ સ્થાપી બીજાં શહેરોને દાખલો બેસાડવો. છોકરીને આ સંજોગો વચ્ચે જો કસરતશાળામાં ન

મુકી શકાય તો ઘરમાં અંગ કસરત કરાવવી અને હમેશાં ચપળ રાખવી, આળસુ બેસી રહેવા દેવી નહિ. તેણીને પણ દડાદાવ બહુ રમાડવા, બચ્ચાંને છાતી કાઢી ચાલતા શિખવવાં, હમેશાં અઢેલીનેજ બેસાડવાં, વાંકાં બેસવાં દેવાં નહિ. બચ્ચું સોળથી સતર વર્ષનું થયું કે તેને તરવાનો હુન્નર શિખવવો. તરવાનો હુન્નર બહુ ઉત્તમ છે અને તાંદરોસ્તી વધારે છે એટલુંજ નહિ, પણ જોખમની વખતે જીંદગી બચાવવાને સામર્થ્યવાન બનાવે છે. કસરત જેમ છોકરાંને શરીરે મજબુત કરે છે તેમ વળી છોકરીનું શરીર તાંદરસ્ત બનાવે છે; તેથી છોકરા છોકરીઓને તરવાની કસરત હમેશાં આપવી. તરવાનો હુન્નર શિખવવાની શાળા શિવાય શિખતા છોકરાંને બીજે ઠેકાણે તરવા ઉતરવા દેવું નહિ, નહિ તો દુખી જવાના ધણા સંભવ હોય છે. છોકરાંઓને સાંજ પડતાં રમવા અથવા ફરવાની રમ્મ આપવી. છોકરાઓને ક્રીકેટ રમવા અને કસરત શાળામાં જવા દેવા, અને છોકરીઓને બીજી છોકરીઓ સાથે એવોજ દડી દાવ દોડધામથી રમવા દેવા. સાંજ પડતાં કોઇપણ છોકરાંને ઘરમાં રાખવાં નહિ, તેઓને એ વખતે અભ્યાસ કયા દેવો નહિ, પણ જેવા પાંચ વાગે કે તેઓની ચોપડી જામરદસ્તીથી બંધ કરી તેઓને એકદમ ખુલ્લી હવામાં ધરથી બહાર જવાનો હુકમ કરવો. તેઓને ફક્ત ફરવા હરવા કરતાં ખુલ્લી હવામાં જેમ દોડધામ કરે તેમ કરવા દેવાં. એથી તેઓનાં શરીરમાં ધણી શક્તિ આવશે. કોઇપણ બચ્ચાંને દોડધામ કરતી વખતે અથવા ચાલતી બેસતી વખતે ઉઘાડે મ્હોઢે દમ લેવા દેવું નહિ પણ મ્હો બંધ કરી, નાકને રસ્તેજ દમ લેવા દેવું. જે છોકરાઓ મ્હોથી શ્વાસ લેછે તેઓનાં ફેફસાં જલદીથી બગડી જાય છે તેથી મ્હો બંધ કરી દમ લેવા દેવો. જે નિશાળમાં નાના બચ્ચાંને રમત ગમત આપી શિખવવામાં આવે, અને અંગ કસરત કરાવવામાં આવતી હોય તેજ નિશાળમાં બચ્ચાંને શિખવા મુકવાં. નાના બચ્ચાંને માટે જાત જાતની રમત શોધી કાઢવી જેમાં બચ્ચાં મનાહ લે અને અંગને કસરતથી મળે, જેવી કે નાસો ગોસો, આટા પાટા, ક્રીકેટ, ટેનીસ, વિગેરે.

મોટાં બચ્ચાંને અથવા તો છોકરાંઓને જે કસરતશાળામાં મોકલવાને ન બને તો તેઓને ઘરમાં કસરત કરાવવી. હમણાંના બાણીતા



કસરતખાઝ સૅનડો (Eugen Sandow)ના “દમખેલસ અને દીવેલપર” મંગાવી તેની કસરતોની ચોપડીથી માહિતી મેળવી છોકરાંઓને આપવી. એ કસરતખાજ હાલ દુનિયામાં સર્વથી જોરાવર માણસ ગણાય છે. એ હાલના જમાનાના ફરતમ પહેલવાનની જીંદગીનો હુંક હેવાલ દરેક ભવિષ્યની માતાએ જાણવો જોઈએ.

પહેલવાની શક્તિનો “સૅનડો” જ્યારે દસ વર્ષનો હતો ત્યારે માંદો અને ખલીના રોગથી પીગતો હતો, તેજ છોકરો એક પહેલવાનના જેવો કેમ થયો અને વખણાયલી અંગ કસરત કેમ શોધી કાઢી તે વિષે જાણવાથી તમારાં છોકરાંને કેમ તંદરોસ્ત અને જોરેમંદ બનાવવાં તેનો પુરતો ખ્યાલ તમને આવશે. જો બચાંને તંદરોસ્ત અને જોરાવર બનાવવાં હોય તો “સૅનડો” ના હેવાલથી તેઓને વાકેફ કરવાં, તેની જીંદગીના બનેલા પહેલવાની બનાવો તેઓ આગળ રજુ કરવા. અંગ કસરતના અખાડામાં ખાસ તમારાં છોકરાં અને છોકરીને મોકલો. સરકસ થાય છે ત્યાં પણ મોકલવાં; ત્યાંની કસરત જોઈ બચાંને પણ કસરત કરવાની ઉલટ થશે. જ્યારે સરકસમાં આપણે અબતયજ જેવી અંગની કસરત નાના છોકરાંઓ, સ્ત્રીઓ, અને મરદોને કરતાં જોઈએ છીંએ ત્યારે આપણને ખ્યાલ આવે છે કે અંગની કસરત ઉમરે પુગેલા જીવાનિયાઓથીજ કરી શકાય છે એમ નથી, પણ નાનાં બચાં તેમજ સ્ત્રીઓ પણ અદ્યુત રીતે કરી શકે છે. જો નાના બચાં, સ્ત્રીઓ અને મરદોને કસરત કરાવી હોય તો તેઓ પણ આવા મજબુત બાંધાના થઈ શકે એમાં સંદેહ નથી. આ પરથી માલમ પડે છે કે તમારી છોકરીને પણ નાનપણથીજ કસરત કરાવશો તો તેણી પણ મજબુત, ઘટમદાર શરીરની અને જોરાવર માતા થવાને શક્તિવાન થશે. દરેક માતાની ફરજ છે કે પોતા પાછળ તંદરોસ્ત છોકરાં મુકી જવાં, જેથી ઉધરતી ઓલાદ મજબુત બાંધાની રહે અને આપણા દેશનાં દુઃખ દરદો ઓછા થાય. એ રીતે એક સદ્યુષ્ટી માતા તંદરોસ્ત છોકરાં બનાવવાથી પોતાના દેશની પણ મોટી સેવા બજાવે છે. વળી માતા પોતે કેવી સુખી રહે છે? જે સ્ત્રીના છોકરાં તંદરોસ્ત હોય છે તે માતાને ઘણી ચિંતા હોતી નથી,

તેણીના ઘરમાં દુઃખ દરદ હોતાં નથી, દવાનો ખર્ચ થતો નથી અને તંદ-  
રોસ્ત છોકરાં ખુશાલ હોય છે તેથી માઆપ પણ ખુશાલ અને સુખી રહે છે,  
તેથી અમ્યાંતી અંગ કસરત એક માતાએ ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી. જુવા-  
નીનો અમૂલ્ય વખત અમ્યાંતું શરીરનું બંધારણ થવાનો વખત છે; તે  
સોનેરી વખત નકામો જવા દીધો તો નબળી દેહમાં તે બાળક છાંદગી  
ગુન્નરે છે અને હાડભારી ભોગવે છે. હાલ આપણા દેશમાં દિનપ્રતિદિન  
તંદરોસ્તીનો ખગાડ થાય છે: મુખ્ય કરી પારસીઓ, જેઓ કેળવણી બહુ  
લે છે, તેઓના હાલ શું થાય છે? તેઓ કેળવાયા, બોલ જાણતા કરતાં શ્રેષ્ઠ  
છાંદગી ગુન્નરવા શિખ્યા, પણ તંદરોસ્તી સાચવવા માટે અંગકસરત કરવી  
જોઈએ એટલી તેઓ નથી કરતા અને અભ્યાસના બોજા હેઠે કચડાઈને કર-  
કડી જેવાં શરીરથી ક્રિયાની લોહીને એમ લગાડે છે. વળી પારસી છોડીઓનું  
શરીર તો અંગકસરતની ગેરહાજરીમાં તદ્દન લેવાઈ તવાઈ ગયું છે. તેઓએ  
ખુબ અભ્યાસ કરવા માંડ્યો અને અંગ કસરત સદાની ખોઈ દીધી જેથી  
શરીરનો બહુ ખગાડો કાઢ્યો છે, તેઓએ અંગકસરત ચાલુ રાખવીજ જોઈએ  
છે, અને માતાએ પોતાની છોકરીની અંગ કસરત ઉપર ધ્યાન રાખી  
માતા તરીકેની પવિત્ર ફરજ બજાવવામાં કોટાઈ કરવી જોઈએ નહિ.

**સદગુણી છોકરાં બનાવવા કેવો ખોરાક આપવો જોઈએ ?**

છોકરાંઓને અંગ કસરત આખાથી તંદરોસ્ત થાય છે એ ખરું છે,  
પણ ખોરાકપર પણ સારો બાંધો બહુ આધાર રાખે છે. અમ્યાંતે જો  
સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક મળે છે તો તે તંદરોસ્ત અને નીતિમાન રહે  
છે. મુખ્ય કરી શિખતા છોકરાંને એવો ખોરાક આપવો જોઈએ કે જેથી  
સારો અભ્યાસ થાય, ચાલાક બેજીનું રહે, ચપળતા વધે અને નીતિ સચવાય.  
કેટલીક વખતે બચાં અનીતિમાન રહે છે, શિખતાં નથી અને સુસ્ત  
બની જાય છે તેનું મુખ્ય કારણ અણવટતો ખોરાક છે.

આપણે જાણ્યે છીએ કે અમ્યાંતું લોહી નાડીમાં જોસમાં આવે છે.  
લોહીની ચાલ આવી રીતની હોવાથી ખોરાક એવી રીતનો રાખવો જોઈએ  
જેથી લોહી ઉસ્કેરાય નહિ. તીખ્ખા, મસાલેદાર ખોરાકથી, બહુ ગોશ અને  
ઠંડાના ખોરાકથી, અને વસાણાના ખોરાકથી લોહી ઉસ્કેરાયતું રહે છે,

જેથી છોકરાંઓ બહુ મીઝાણ, ગુસ્સાના બરેલાં, હઠથી બાહર મારફાડ કરનારાં, અને અનીતિના રસ્તાપર સહેલાઈથી ઢળી જનારાં થાય છે. કેટલીક વખતે જીવાન છોકરાંઓમાં એવા ખોરાક હવસ ઉસ્કેરે છે અને તેથી છુપી બદીમાં ફસી પોતાને હાથે પોતાનું શરીર તાવી નાખે છે, તેથી માતાની ફરજ છે જે જીવાન છોકરાને એવો ખોરાક આપવો કે જેથી શરીરમાં કૌવટ અને શાંતિ પણ રહે, હવસો ઉસ્કેરાય નહિ અને શાંત મને અભ્યાસ કરી શકે.

અભ્યાસ કરતાં બચ્ચાંને યુક્ત સાથની ઘઉંની રોટલી યા પાંઉ બહુ જરૂરનું છે, કારણ તેમાં મગજને પુષ્ટી આપવાનો ખોરાક છે. વળા “સ્ટ્રોંગ” ચાદ આપવાને બદલે દુધનો ખોરાક બહુ સારો છે, મુખ્ય કરી જીવાન માણસોને અભ્યાસ કરવાને દુધ બહુ સારું છે. બધી જાતના કોળા: તુવરતી દાળ, મગતી દાળ, ચણાની દાળ અને મસૂરતી દાળ બહુ શક્તિ આપનાર છે, અને લીલી તરકારી બહુ ફાયદેમંદ છે. અભ્યાસી છોકરાંને રાતનો ખોરાક સેહેલાઈથી પાચન થાય એવો થોડો આપવો અને રાતનું ખાણું ખાધને બહુ વખતે ફરહર કરવા પછી સુવા દેવાં. છોકરાંને હઠથી બહાર ખોરાક આપવો નહિ પણ પચતો ખોરાક આપવો. છોકરાં તો નાદાન હોય છે અને સ્વાદ લાગે છે તો ખાયા કરે છે, અને કેટલીક વખતે માઆપો લાડથી છોકરાંને ખવડાવે છે એ માઆપની ન માફ થઈ શકે તેવી મુર્ખાઈ છે. છોકરાં નાદાનીથી વધુ ખાવા માંગે તો માઆપે તેને ધમકાવવું જોઈયે. જો માતા પોતાના બચ્ચાંને ઉંચા ખવાસનું અને નીતિમાન જેવા માંગતી હોય, તો તેને સુતરા ખોરાકપર રાખવું, તેનો મ્હોનો સ્વાદ એકદમ પાપાળવો નહિ, નહિ તો મોટપણમાં પણ તેથી બમણા અર્થાળ નિકળશે. જો બચ્ચું નખળું હોય તો તેને ઠંડીના દિવસમાં કોડલીવર ઓછા અથવા સકોટસ ઈમલશન આપવું બહુ ઠીક પડશે. તે પાચન થવાને બહુ સુતરું છે. દરેક માતાએ બચ્ચાંનો સ્વભાવ જોઈને ખોરાક આપવો. જો બચ્ચું, અત્યંત ગુસ્સાવાળું હોય, બહુ મસ્તીખોર અનીતિમાન હોય તો તેવાં બચ્ચાંને ગોશ, ઈંડાં, અને તીખો મસાલેદાર ખોરાક એકદમ બંધ કરવો, અને દુધ, -ઘઉં કઠોર અને તરકારી આપવી.

આપણે જોઈએ છીએ કે ફિરંગીઓ કરીચાવણ અને તીખો ખોરાક ખાઈ કેવા કળિયાખોર થાય છે, જરાજરામાં ચીરડાઈ પડે છે અને છેડાઈ પડે છે. તેજ પ્રમાણે બહુ ગોસનો ખોરાક ખાનાર વાણ કેવો વિકાળ રહે છે? જેથી ગોસ ખાનાર જનવર છે તે બહુ વિકાળ અને ‘ખાઉં કરકું’ જેવું રહે છે, કે જ્યારે ઘાસચારો ખાનાર બહુ શાંત રહે છે પણ તેથી એમ ન સમજવું કે તે નબલાં રહે છે. ઘોડા, બલદો, પાડા, હાથી, બધા ચારાપર રહે છે પણ કેવા જોરેમંદ છે? ઘોડા બળદો અને પાડા આખો વખત કેટલું કામ બજાવે છે, અને કેવું મોટું કંદ ધસાવે છે? તેજ પ્રમાણે માણસોમાં પણ ખોરાકની અસર થાય છે, તેથી તમારા બચ્ચાંને શાંત બડતળ, અને ચાલાક બનાવવા માંગતાં હોય તો સુતરો ખોરાકપર નાનપણથીજ રાખજો. જીવાનિયાઓમાં નીતિનો જે ખમાડો થાય છે તેમાં પણ ખોરાક મુખ્ય ભાગ બજાવે છે, તેથી માતાએ છોકરાંને સુતરો ખોરાક આપવો અને મીઠાહારીપણું શિખવવું. તેમજ વળી પીવામાં પણ સંભાળ રાખવી; છોકરાંને કોઈ પણ દહાડો દારૂ આપવો નહિ. કેટલાંક છોકરાંઓ સર અવસરે હંચા પ્રકારનો દારૂ પીવાથી અને મ્હોને ચસ્તો લાગ્યાથી મોટપણે છાકટપણામાં રહે છે અને ક્ષેત્રને બગાડી નાખે છે, તેથી દરેક માએ પોતાનું છોકરાંને દારૂ પીવાનો ચાલ દેખાડે તો એકદમ પહેલેથી કડકો દોજો રાખવો અને પીવાની ખરાબીને વિશે મુંબઈની ટેમ્પરનસ સોસાયટીનો મેમ્બર બનાવી તેઓનાં બાપણમાં લઈ જવો, જેથી દારૂ પીતો અટકશે એટલુંજ નહિ મોટપણે આપણા દેશમાં તકરારો ચલાવીને દેશની સેવા બજાવશે. દરેક માતાએ પોતાના જીવાન છોકરાંઓને ટેમ્પરનસ સોસાયટી અથવા દારૂ પીવા વિરુદ્ધ મંડળી છે તેનો સહાય બનાવી દારૂની સામે પોતાનો ધિક્કાર રજૂ કરતાં શિખવવો જોઈએ, જેથી તે છોકરાં કોઈ પણ દહાડો છાકટ નિકળવાની આશા રહે નહિ. તેઓના મનમાં એમજ હસાવવું કે દારૂથી સેંકડો માણસોનો નાશ થયો છે, સેંકડો ગ્રામમાં બાયડી છોકરાં તેઓનાં છાકટપણાંથી પીડાય છે, તેઓના પૈસા તે દારૂમાં જુભાવે છે. દારૂ એ મારામારીનું મળે છે, તે શરીર બગાડી નાખે છે, ચાકરી ધંધાપરથી બરતરફ કરે છે અને ખરાબ કામો કરવા શિખવે છે. દારૂની તલબ એવી છે કે જો એક વખત ટવ પડે છે તો

તે માણસ ચોરી કરી, ઘરેણું વેચી, કરજ કરી તે પીવા માંડે છે અને કેટલીક વખતે તો દારૂની કેફની અસરથી મારામારી કરી, અચાં છોકરાં આગળ અનીતિમાન રીતે રહી તેઓને ગાળગજાય કરી આખરે દારૂની કેફમાં ખુન પણ કરવાને ચુકતા નથી. શું ત્યારે દરેક માતાની ફરજ નથી કે આવા નુકસાનકારક, પાયમાળ કરનાર પીણુંથી પોતાનાં બચ્ચાંને દુર રાખે ? એટલુંજ નહિ, પણ ટેમ્પરનસ સોસાયટીનો સભાસદ કરવાની એક માતાની ફરજ છે. વેલાતમાં તો ઘણી શાળાના છોકરાઓએ આવી પોતાના છોકરાઓને વાસ્તે દારૂથી પરહેજગાર રહેવાની મંડળીઓ કાઢી છે જેવી મંડળી આપણાં દેશમાં પણ થવી જોઈએ અને સ્કુલના શિક્ષકોની ફરજ છે જે છોકરાંઓની એવી મંડળી કાઢવી જોઈએ અને નાનપણથીજ તેઓનાં મગજપર એ બાબતનો મજબુત છાપ મારવો જોઈએ. દારૂ વતરોગ ચાહ પણ દારૂના જેવીજ અસર કરે છે. હમણાં યુરોપમાં જેમ દારૂની વિરુદ્ધ મંડળીઓ નિકળી છે તેમ ચાહની વિરુદ્ધ પણ નિકળી છે. બહુ સ્ટ્રોંગ ચાહ પીધાથી અને તે પણ વારંવાર પીધાથી માણસમાં એક જાતનું હલવે હલવે ઝેર પેદા થાય છે જેને વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે ' Tannic Poison ' કહેવામાં આવે છે. આપણાં ઐરાંમાં સ્ટ્રોંગ ચાહ પીવાની બહુ ટેવ છે પણ એ પીધાથી હલવે હલવે ઝેર ચઢે છે એટલુંજ નહિ પણ દરેક સાંધા નમળા થઈ જાય છે અને તે માણસ હંમેશનો દરદી થઈ જાય છે. ચાહ જોકે દારૂની માફક કેરી બનાવતું નથી પણ તેની પણ દારૂના જેવીજ તલબ થાય છે. જેઓને ચાહ પીવાની ટેવ હોય છે તેઓને ચાહ પીધા વગર ચાલતું નથી. તેથી જો બચાંને ચાહ આપવી હોય તો તે બહુ કુમળી અને તેમાં દુધ જાસ્તી હોવું જોઈએ અને તેથી સવાર અને સાંજનાં મળી બેજ વખત આપવી, તેથી વધુ વાર આપવીજ નહિ.

### છોકરાંનો પોપાક.

જેમ ખાવા પીવાથી છોકરો બગડે છે તેમ વળી પેહેરવા ઓઢવાથી અને પોપાકથી પણ છોકરાં બગડે છે. કેટલાંક માઆપો પોતાનાં છોકરાંને બહુ ખરચાણ પોપાક પેહેરાવે છે અને તે રીતે લાડ લડાવે છે. કાંઈ

માતા પોતાના છોકરાંને એશકી પોશાક પહેરાવી લાડ લગાવે તો તેમાં તેઓની લાંબી અક્ષત્રની કોટાઈ શિવાય બીજું શું હોય ? એશકી પોષાકને લીધે કેટલાં છોકરાંઓ અતીતિમાન થાય છે, અને જ્યારે મોટપણે તેવા પોષાક ન મળે ત્યારે પોતાની શક્તિ ઉપરાંત ખરચ કરી તેવા પોષાક પેહેરવા માંગે છે. કેટલીક વખતે એવા છોકરાંઓ પોષાકથીજ લોકોનું ધ્યાન ખેંચવાનો ઇરાદો રાખે છે. કેટલાક જીવાનિયાઓ એવા એશકી પોષાકથી સ્ત્રી જાતીની લાગણી ઉશકેરી એક એકનું ધ્યાન ખેંચી બદ્દેલીનાં કામમાં ગીરફતાર રહે છે. જે નાનપણથી છોકરાંને બહુ એશકી પોષાક પહેરાવ્યો તો મોટપણે તુમાખી અને મગરર નિકળે છે અને સાદા અને સમજવાળા માણસોની તરફ પોષાકને ખાતરજ ધિક્કાર અને મગરરીથી જીએ છે. એક છોકરાનાં પોષાકપરથીજ માની અક્ષત્ર અને કેળવણી આપવાની રીત માલમ પડે છે. આપણે સુધરેલા દેશમાં જોઈએ છીએ કે ત્યાં છોકરાંઓનો પોષાક સાદો રહે છે. વેલાત અને બીજા દેશમાં બચ્ચાંનો પોષાક સાદો રહે છે, અને સફાઈદાર શોભે તેવા બચ્ચાં ટેસ્ટનો રહે છે. બચ્ચાંને કોઈ પણ દહાડો સુધરેલા દેશમાં ઘરેણા પહેરાવતાં નથી. આપણા દેશમાં જે યુરોપિયન રહે છે તેઓનાં છોકરાં કેવા સફાઈદાર બચ્ચાં ટેસ્ટના જોઈએ છીએ, તેઓને એકબી ઘરેણું પહેરાવવામાં આવતું નથી, પણ આપણા લોકો તો નાના છોકરાંને પણ ઘરેણાં પહેરાવે છે, જે બહુ બેઅકલી રીવાજ છે. નાના બચ્ચાંને પહેલાં સફેદ પોષાક બહુ ફાયદાકારક છે, કારણ તે હંમેશાં ધોવાથી સફાઈદાર રહે છે અને બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે, વળી પોષાક સફેદ હોવાથી ખરાબ થયેલો જલદી માલમ પડે છે તેથી બચ્ચાંને ઠપકો આપવાનું ઠીક પડે છે, અને એ રીતે સુઘડાઈ સફાઈ કેમ રાખવી તે બચ્ચું શિખે છે, તેથી નાના બચ્ચાંને બનતાં સુધી સફેદ પોષાક પહેરાવવો, ઘરેણાં મુદ્દલ પહેરાવવાં નહિ. પોષાક શોભે તેવો પહેરાવવો. એમાં અંગ્રેજના બચ્ચાંની નકલ કરવી ઠીક પડશે. મોટા છોકરાંઓને સાદો પોષાક પહેરાવવો અને તેઓને બોધ આપવો કે જેથી નામીયો નર છે તે સાદો હોય છે. એક માણસ એશકી અને દાગીના પહેરવાનો જેટલો શોખીન હોય છે તેટલો મગજનો

છાજકો નિકળે છે. વળી તે હલકા પ્રકારની જાંઘળી ગુન્નરનાર નિકળે છે. વળી ઉમરે પુગેલા છોકરાંને આપણી જાતનોજ પોષાક પહેરાવતાં શીખવવો જોઈએ. હાલ કેટલાક જીવાનિયાઓ અંગ્રેજી પોષાક પહેરતાં શિખ્યા છે તેથી તેઓપર શું અસર થાય છે તે જુઓ—જેઓ આપણા સ્વદેશી પોષાક છોડી અંગ્રેજી પોષાક પહેરે છે, તેઓ ઘણું કરી આપણા ધર્મપર ચક્રીન રાખતા નથી અને આ રીતે અધર્મી થાય છે અને તેથી કેટલીક વખતે અનીતિમાન પણ રહે છે. અંગ્રેજોનો દાખલો લેવો કે તેઓ આપણી સ્ત્રીઓનો પોષાક બહુ પસંદ કરે છે. પશ્ચિમ બણીની સ્ત્રીઓએ જાહેર રીતે કહ્યું છે જે હિંદની સ્ત્રીઓમાં મુખ્ય કરી પારસીઓનો પોષાક અમેને બહુ ગમે છે અને તેઓ પોતાનો પોષાક બદલતાં કાં નથી? કારણ તેઓવી પોતાની ( Uniformity ) એકચતા રાખવાને ખાતર પોતાનો પોષાક બદલાતો નથી. એપરથી આપણાંમાંનાં કેટલાંક કમ-અક્ષીઓ દાખલો લેવો જોઈએ અને આપણી જાતની ઇષાણી સાચવી રાખવી જોઈએ, અને આપણા દેશ ધર્મ અને જાતને ચાહતાં, માન આપતા અને તેઓની દાઝ હેડે ધરી પોતાનું દેશ બીજીમાન સાચવતાં શિખવું જોઈએ.

### છોકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત.

બચાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવા એ એક માતાની મોટી ફરજ છે. સારી રીતખાત અને નીતિ, માએ પોતાના બચાંને ગાદમાં લઇ શિખવવી જોઈએ. એ બાળત માટે જ્યારે બચું જરા મોટું થયું કે તેઓની આગળ ધર્મ પુસ્તકો અને નીતિનાં પુસ્તકો વાંચી તેની ઉપર ઉડાણ વિવેચન કરી સમજાવવું જોઈએ. દરેક માતાની ફરજ છે કે દહાડાનો થોડો વખત જેવો કે સવારના પોહોરમાં અથવા સુતા જતી વખતે તેઓને સાથે એસાડી ધર્મના પુસ્તકમાંથી અને નીતિના પુસ્તકમાંથી થોડો બોધ આપવો. તે વખતે બચાંને એડાં કાઢવા દેવું નહિ પણ ખુબ ગંભીર રીતે એસાડવું અને સમજાવવું અને જરા વાંક પડે ત્યારે પેલો બોધ યાદ આપવો. જે નીતિમાન છોકરાં ઉછેરવાં હોય, તે લાડ લડાવવાનું છોડી દેવું જોઈએ. બચાંપર હદ બહારનો ધ્યારનો એક ઝેર માંસામે છે જે

પહેલ્લાં મીઠા લાગે છે પણ પાછળથી અસર ઝેર જેવીજ થાય છે. ખાવા પીવા પહેરવામાં ખુબ સાવચેતી એક માએ રાખવી જોઈએ. એ બાબદમાં લાડની હદ કુદાવામાં મોડે વહેલે બચ્ચું અને મા બન્ને દુઃખી થશે. બચ્ચાંને એવી રીતે ઉછેરવાં કે તેઓ સારી વાતો અને સારાં કામો તમારી આગળ ખુબ વહાલની લાગણી સાથે કરે અને ખરાબ ચીજો, ખરાબ મસ્તી તમારી સનમુખ કરતાં બીજે; જો જરા ડોળા કકડાબ્યા કે તે બચ્ચું તાબેદાર થઈ જાય, જરાપણ કહેવું ન પડે પણ ફક્ત આંખના ડોળા કકડાવવા સાથે વિજળીના જેવી અસર થઈ જાય એવી રીતનો ધાક રાખવો. એવો ધાક ક્યારે રહે જ્યારે માઆપ પોતાના બચ્ચાંની હાજરીમાં ગંભીરતાથી વાતચીત અને રીતભાત રાખે તોજ. જો માઆપો બચ્ચાંની સનમુખ જેમ ગમે તેમ વાતચીત કરે જેમ ગમે તેમ મોટે સાદે હસે બોલે અને મસ્તી તોફાન કરે તો કુદરતી રીતે બચ્ચાં નફવખોરાં હોવાથી તેથી દસ ગણી છુટ લે છે, તેઓને કુદરતી રીતે લાગે કે જ્યારે માઆપ આવી રીતે વાતચીત કરે ત્યારે આપણને કરવાની છુટજ છે. માએ એટલું ખુબ ધ્યાનથી યાદ રાખવું કે કંઈખી ખામી બચ્ચાંમાં દેખાય તો તરત મૂળ મજબુત લે તે અગાઉથી ઉમેડી નાખવાની કોશિશ કરવી. જેવું એક બચ્ચાંને પહેલી વખતે એક જાતનો વાંક કરતાં દીડું કે તરત બીજી વાર ન થાય તે વિષે સારી રીતે બોધ આપવો, અને તે બીજી વખત ન થાય તેની ખુબ સંભાળ લેવી. જો પહેલી વખત તે બચ્ચાંની ઝાટકણી અસરકારક રીતે કાઢી હોય તો અવિશમાં તે ખામી હોયજ નહિ એમ થઈ જશે. કેટલીક વખતે માઆપો બચ્ચું નાદાન છે—એમ કહી તેઓના વાંકોને વિષે કાંઈ ઘણી દરકાર કરતાં નથી પછી તે વાંકો વધતા જાય છે, અને છેલ્લે સરવાળે એવું મોટું રૂપ લે છે કે માઆપો કંટાળી જાય છે, તેઓપર અખત્યાર રહેતો નથી, અને કેટલીક વખતે માઆપને હાય અફસોસથી રડતાં પણ સાંભળ્યે છીએ, તેથી દરેક માતાએ યાદ રાખવું કે કોઈખી વાંક થયો હોય તો તે વાંક મુળ લે તેની અગાઉ કાઢી નાખવાની ખંતથી કોશિશ કરવી. બચ્ચાંને શિક્ષા કરવા વિષે જાણીતો લખનાર કોબેટ (Cobbet) નીચે પ્રમાણે કહે છે :



## છાકરાંને કેવી રીતની શિક્ષા ફાયદાકારક છે?

“ જો માઆપો એમ ધારે કે શરીરની શિક્ષા જરૂરની નથી તો તે શિક્ષા જલદીથી નાબુદ થાય. બચ્ચાંને પાળણાંમાંથી (કેળવણી આપવાનું) શરૂ કરો, અને તેઓને નરમાશ્વભરેલી રીતથી કાળુમાં રાખો. દહાડામાં દર કલાકે તેઓને મારફાડ કરી તેનીજ આદત તેઓમાં ના પાડો. એવી રીતે કેળવો કે મારફાડની જરૂર ન પડે. એ બનવાભોગ છે કે એક બચ્ચાંને નજરથી રાહબરી કરવી પોતાના હરખથી ધનામ આપવું અને પોતાના ચીરકાઉ દેખાવથીજ શિક્ષા કરવી. ધમકી આપવાથી દુર રહે. સોટીની વારંવાર ધમકી આપવી એ બચ્ચાંના સદગુણી સ્વભાવ માટે બહુ ખરાબ અસર કરે છે એમ ખચીત બનવાભોગ છે. એના કરતાં કોઈ કોઈ વખતેજ તે સોટીથી ફટકાવવું ઠીક પડશે. તમારે તેઓમાં એક ચીજ ખરાબ છે એમ ધારતી બેસાડવી, પણ શિક્ષાની ધારતી ન આપવી, પહેલી બાબતમાં (એટલે એક ચીજ ખરાબ છે એવી ધારતીમાં) સદગુણી નિયમો મળ્યુતાઈ પકડે છે જ્યારે પાછળી બાબતમાં (શિક્ષાની ધારતીથી) જો બહુ ચર્ચા જાય છે તો ચાલચલણ નબળા પ્રકારની થાય છે. એક બચ્ચાંને ખીજાં માણસોની હાજરીમાં શિક્ષા કીધાથી બહુ ધન થાય છે. જો ફટકાવવું હોય તો બહુ છુપી રીતે ફટકાવવું. દરેક શિષ્યામણુ આપતી વખતે પણ એજ રીતે (કોઈ ન હોય તે વખતે) આપવી. બચ્ચાંને નાશરમાની માટે ઠપકો આપો તે અગાઉ ખાતરી કરજો કે તમારો હુકમ સમજી શકે છે કે નહિ.”

વળી જાણીતો કવી ડ્રાઇડન (Dryden) એ વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છે :—

“ પહેલવહેલો માના ધ્યારમાં તેઓ ઉઠાપણના અસરોથી સુધરે છે. જેમ મીણુ સાચા કારીગરના હાથને આધીન થાય છે તેમ નાગ્નુક વય હુકમને તાબે થાય છે. મહેનતુ મગજ સહેલાઈથી ઉદાર, મહેરમાન અને પ્રમાણીક થાય છે, પહેલેથી સારી અસર લે એવું નરમ રહે છે અને છેલ્લે સદગુણુ લાંબો વખત વાપરવાથી સખત થાય છે, દરેક કાર્યથી મળ્યુતાઈ પકડે છે અને છેલ્લે એવું (મળ્યુત) રહે છે કે તે

સુસાધ જતું નથી. જે તેવીજ ટેવ પાડવામાં આવે અને દુરગુણથી દુર રહે તો સદગુણી જરૂર થાય છે ( યાને જેમ ખાધા વગર ચાલતું નથી તેમ સદગુણી રહ્યા વગર ચાલતું નથી ).”

એપરથી માલમ પડે છે કે દરેક માતાએ નાનપણથીજ પોતાનાં બચ્ચાંને નીતિ પોતાના ધર્મ મારફતે શિખવવી જોઈએ. નાનપણમાં જે એક માતાએ પોતાનાં છોકરાંપર ધર્મ અને નીતિના મજબુત છાપ માર્યા હોય તો મોટપણમાં તે ભુલાઈ જતા નથી. જે નાનપણમાં માતાએ પોતાના છોકરાંને ચોક્કસ વખતે નીતિ અને ધર્મના બોધ આપતાં હોય તો આપણા જીવાનિયાઓમાં જે અનીતિ અને અધર્મીપણું વધી ગયું છે તે થોડા વખતમાં ઓછું થઈ જાય.

### છોકરાંના સદગુણો ખિજવવાની રીત.

સાચું બોલતાં, હંમેશાં શિખવજો : સાચું બોલવું એ સર્વ ધર્મની સર્વથી મોટી ફરજ છે. બચ્ચાંને નાનપણથીજ જરાપણ જીહું બોલવા દેવુંજ નહિ અને જ્યારે પણ વાંક પડે ત્યારે સાચું બોલી દે તો ઠપકા આપવાને બદલે એક ચુમી લેવી, અને માયાથી સમજાવવું.

પ્રમાણીકપણું શિખવવાની કોશિશ કરવી, પહેલેથી ભાઈ બહેનોમાં એક એક તરફ ચાલથી. પ્રમાણીકપણાંથી રહેતા શિખવવું. એ સદગુણ પાછળથી એક માણસને બહુ શ્રેષ્ઠ બનાવે છે. ચાકરી ધંધામાં પ્રમાણીકપણાંની બહુ જરૂર છે. જે માણસ પ્રમાણીક રહે છે તે બહુ સુખી જીવંદગી ચુમ્મરે છે, તેથી નાનપણમાં માતાએ પ્રમાણીકપણું શિખવવું જોઈએ.

વળી ખંત પણ એવોજ ઉપયોગી સદગુણ છે. જે પણ મહાન પુરૂષ થયા છે, તેઓ સઘળા સંયુરીવાળા અને ખંતીલા હતા. કાંઈખી કામમાં નિષ્ફળ નીવડે ત્યારે તેને ધીરજ આપી ફરી અને ફરી કરતાં શિખવવું, થોડી કાવતાની લીટી મોઢે કરવા આપવી પછી કહેવું કે મોઢે કર. પહેલી વખત વાંચી ગયા પછી મોઢે પુછવું તો આવડશે નહિ. વળી બીજી વખત પુછવું તોપણ નહિ આવડશે પણ જ્યારે પાંચ દસ વખત વાંચશે, ત્યારે મોઢે ચડશે અને જ્યારે મોઢે ચડી કે બચ્ચાંને કહેવું કે ‘જોયું ! ધીરજ ખંત રાખી તો મહોઢે ચડી, પહેલો વખત તને ન

આવડી ત્યારે તેં દશ વખત વાંચી ત્યારે આવડી. તેમજ જો દરેક કામમાં ખાત રાખશે તો આવી રીતે પાર પડશે. વખતનો ઉપયોગ શિખવવો. એક દહાડો બચ્ચાંને જેમ ગમે તેમ રમવા દેવું અને રાત પડતાં પછડું કે આજ કેમ વખત ગુજરયો. જ્યારે બચ્ચું જો ખરાબ રીતે વખત ગુજરયો હોશે તો કહેતાં શરમાશે. પછી બીજો દિવસે આખો વખત પોતે સાથે એસી તેઓને રમત ગમત પડે તેવી રીતે જુદી જુદી બાબતો શિખવવી, થોડી ચોપડી વાંચવી, પછી વળી થોડી ચીજો જેવી કે ફળ, ફુળ કેમ ઉગે છે, કેમ જીવે છે તે વિષે વીવેચન કરવું, કપડાં કેમ વણાય છે, ચોપડીઓ કેમ બંધાય છે અને દરેક ચીજ નજર આગળ હોય તે ચીજ વિષે સમજણ આપવી. થોડું લખાવવું. આ બાબત જોઈ તમારો વિચાર શું છે તે અથવા કાલે કેમ ફરવા ગયાં તે લખાવવું. સાંજ પડતા જાહેર બાગમાં લઈ જવું અને ત્યાં જાનવરો વિષે સમજણ આપવી. રાત પડતાં બચ્ચાંને પુછવું કે આજે આપણું કેમ દહાડો ગુજરયો અને આજે કેટલી કેટલી ચીજોનું જ્ઞાન મળ્યું અને ગઈ કાલે જેમ તમે દહાડો ગુજરયો તે ગમ્યો કે આજનો દહાડો મારી સાથે ગુજરયો તે ગમ્યો ? કુદરતી રીતે બચ્ચું તમારી સાથેનો દહાડો પસંદ કરશે અને આવી તકે વખત કેટલો કિમતી છે અને કેટલો ઉપયોગી છે તે વિષે વીવેચન કરવું, આ રીતે સારી રીતે વખત ગુજરયાથી કેટલો ફાયદો અને જ્ઞાન મળે છે તેની પુરતી સમજ બચ્ચાંને મળશે.

બચ્ચાંનો સ્વભાવ સુધારવાનો પણ યત્ન માતાએ કરવો જોઈયે, તેને હંમેશા, ખુશમીજનમાં રહેતા શિખવવું. જ્યારે પણ બચ્ચું ખરાબ સ્વ-ભાવનું થાય ત્યારે તેને જે વખતે તે સારા સ્વભાવનું હતું, તે દહાડાની યાદ આપવી અને કહેવું, કે તે વખત કેવો સુંદર હતો, આજ કેવો ખરાબ માલમ પડે છે તેથી પાછો ખુશમીજનમાં રહે, બધા સાથે પ્યારથી વરતવાની ટેવ પાડવી. કોઈ સાથે ધિક્કાર અથવા મારામારી કરવા નહિ દેવું, ધિક્કારથી બચ્ચું કેવું હલકું પડે છે તે શિખવવું. તેની ખોડખાપણ કાઢી તે પોતે કેવો ધિક્કારવા લાયક છે તેનો ખ્યાલ આપવો.

જો બચ્ચું બહુ ખરચાણ હોય તો પૈસાની કિંમત શું છે તે વિષેનું જ્ઞાન આપવું. પૈસા વગર ગરીબ બીખારીઓ કેમ લુપ્ત મરે છે કેમ આપણને કાલાવાળા કરે છે, અને કેવી કંગાળ જીંદગી ગુજરે છે તે વિષે સમજાવી કહેવું કે આ પૈસો જો તું મોજમજાદમાં ખરચે છે અને ઉડાવી દે છે તેજ પૈસા જો કોઈ ગરીબને આપ્યા હોય તો કેટલા લુપ્તિઓની લુપ્ત ભાંગે, કેટલાં તરસ્યાની તરસ છીમાય, કેટલા નાગાઓને વસ્ત્ર મળે, તેથી તું પૈસા કેવી ખરાબ રીતે વાપરે છે એ પૈસાનો આવો સારો ઉપયોગ કર. બચ્ચાંને દર મહિને થોડા પૈસા આપવા તે એક નાની પેટીમાં એકઠા કરવાની ટેવ પાડવી, અને તેમાંથી થોડા પૈસા મુદ્દલેસોને આપવા શિખવવું જેથી તે બચ્ચું ગરીબપર દયા કરતાં અને પૈસા એકઠા કરતાં શિખશે.

ઘરમાં ચાકર નોકરો સાથે સારી રીતે વરતતાં શિખવવું. કેટલાક છોકરાઓ ચાકરોને લાત મારે છે ગાળ દે છે, તેવા બચ્ચાંને તરત ચાકરની પાસેથી માફ મંગાવવી કે ફરીથી ચાકર સાથે ખરાબ રીતે વરતે નહિ. ચોપડી વાંચવા અને લખવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરવાની રીત.

બચ્ચાંને ચોપડી વાંચવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરવા માટે બચ્ચાંને બહુ મજા પડે તેવી ચોપડી પહેલાં આપવી, જેવી કે નિરોજશ રમુજ દુયકા સંગ્રહ, અને તે પોતાની પાસે બેસી વાંચાવવી, જે વાંચ્યાથી બચ્ચાંને ખુબ ગમત પડશે અને હંમેશા તે કિસમની ચોપડીઓ વાંચવા માગશે, એવીજ ચોપડીમાંથી બોધ પણ આપવો. પછી થોડી રમકાંની અને પીકચરની ચોપડી આપવી અને રમુજ પડે તેવા અખતરા (science) ની ચોપડી આપવી. પછી હળવે હળવે નીતિમાન વાર્તાની ચોપડી આપવી, પછી નીતિની ચોપડી આપવી, અને તેના શરીરની રચના કેવી છે તે સમજાવવી. પછી જોમ છોકરું મોટું થતું જાય તેમ તેમ શીલસુશીભરી ચોપડીઓ આપવી. આ રીતે ચોપડી વાંચવાનો શોખ ઉત્પન્ન થશે ત્યારે તે બચ્ચું સારો પુરુષ નિકળવાનો સંભવ રહે છે. જાહેર નામાંકિત પુરુષોની જીંદગીના હેવાલોની ચોપડીઓ આપવી. અંગ્રેજી ચોપડીઓમાં (Self-help) ખુદ મદદ, અથવા પોતાની મદદ વડે એક માણસ કેમ નામાંકિત થાય છે એવાં પુસ્તકો આપવા, જે

પુસ્તકમાં ગરીબાઈમાંથી કેમ નામાંકિત પુરૂષ થવાય તેનો સારો ચીતાર આપ્યો છે. સમાઈલ્સ ( Smiles ) નામના લખનારની ચોપડીઓ દરેક જીવાનિયાઓના હાથમાં આપવી જોઈએ. એ ચોપડી Smile's Self-help, Character, Duty, એટલે આપ મદદ, ચાલચલણ, અને ફરજ એ નામની ત્રણ ચોપડી તો દરેક જીવાનિયાએ વાંચવી જોઈએ. જે જીવાનિયાએ આ ચોપડીઓનો અભ્યાસ કર્યો હોય, અને મા જો અગ્રેજી બોલેલી હોય અને પોતાનાં છોકરાંને તેમાંથી સમજણ આપી હોય તો તે છોકરાં નીતિમાન અને ઉદ્યોગી થયા વગર કદો પણ રહે નહિ એવી ઉમદા ચોપડી છે.

એક માતાએ પોતાનાં છોકરાંને રમના વખતમાં ચોપડી વાંચાવવી એટલું જ નહિ, પણ તેઓને લખવાની ટેવ પણ પાડવી જોઈએ. લખવાની ટેવ પાડવાથી માણસ બહુ ચોકસ થાય છે. જાણીતો શીલ્ડસ્પ્રુક લૉડ બેકન લખે છે કે “ Reading makes a full man, conference a ready man and writing an exact man.” “ વાંચ્યાથી એક માણસ જ્ઞાની થાય છે, વાતચીતથી એક માણસ હાજર જવામી થાય છે, અને લખવાથી એક માણસ ચોકસ થાય છે,” તેથી દરેક માતાએ પોતાનાં છોકરાંઓને થોડી બાળતો આપી તેની ઉપર રસાલો લખાવવાની ટેવ પાડવી, જેથી વિચાર શક્તિ ખિલશે, ચોકસપણું વધશે, અને ભવિષ્યમાં સારો લેખક થવાનો ધણો સંભવ રહેશે.

ઉમરે પુગેલાની માતાએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ. જેવી પોતાની છોકરી દુર બેસતી થઈ કે તેણીને નીતિની ચોપડી વાંચાવવી અને તે છોકરીની નીતિ સંભાળવી અને છોકરો બાર તેર વરસનો થયો કે તેને અનીતિ બરેલી ચીજોથી દુર રાખવો. એજ વખતે માએ પોતાનાં છોકરાંને ખુબ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એજ વખતે છોકરાંને જે સારી વળાણ આપી હોય તો સારા નિકળે છે અને જે ખરાબ વળાણ આપી તો આખી છાંદગી ખરાબ અને લુચાઈમાં કાઢે છે અને પોતાનું ભવિષ્ય રદ કરે છે. જીવાની કેમ ચુબરવી તે વિષય વાંચી બચ્ચાંને બંદૂકીમાંથી અને હવસમાંથી બચાવવાની બહુ જરૂર છે. ઉપલા વિષ-

ધમાં પુરતું એ બાબે લખાણ કાઢ્યું છે તેથી હાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

હવે આપણે હાલ જે આપણી યુનિવર્સિટીની કેળવણી અપાય છે તે વિષે વિચાર કર્યે. હાલના છોકરાઓને અને છોકરીને કેળવણી એકજ પ્રકારની અપાય છે જેને વિષે આપણે જોઈ ગયા છીએ. હાલ દુનિયાના બધા ભાગમાં છોકરા અને છોકરીની કેળવણી જુદી હોતી જોઈએ એમ તકરાર ચાલી રહી છે. આપણે આ ચોપડીમાં તે બાબદો જોઈ ગયા અને તે વિષે જે એક સ્ત્રી ન જાણતી હોય તો તે તેની ફરજ અદા કરી શકતી નથી. અને હાલની કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને જે તે વિષે પુછશે તો તેઓ પોતાનું અજ્ઞાનપણ દેખાડશે, તેથી જે મા સમજુ હશે અને પોતાની છોકરીને ફરજ બજાવતી અને સ્ત્રીનો શ્રેષ્ઠ દરજ્જો સાચવતી જોવા આહતી હોશે તો તેણી જુદાજ પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરીને આપશે.

**છોકરાં પાસે અભ્યાસ કરાવવાની ફાયદાકારક રીત.**

છોકરાંઓ પાસે અભ્યાસ કેમ કરાવવો તે એક માતાએ જાણવું જોઈએ જેથી બચ્ચાને નાનપણમાં જો અભ્યાસની રીતી સારી રીતે શિખવી હોય તો તેઓ સારો અભ્યાસ કરી શકશે અને શરીરને બગાડશે નહિ.

અભ્યાસી છોકરાનું ચિત્ત અભ્યાસમાંજ રાખવા માટે બધાં ઘણી ગડબડ સડબડ થાય નહિ તેવી જગાપર અભ્યાસ કરવા બેસાડવો અને પહેલું શિક્ષણ અભ્યાસમાંજ ચિત્ત રાખવાનું શિખવવું. જરા પણ બચ્ચું અભ્યાસમાંથી ચિત્ત બહાર દોડાવે તો તેને તેમ ન કરવા આગ્રહ કરવો. જે કાંઈ પાઠ બજાવે તોમાંજ ચિત્ત રાખવા કહેવું અને તેમાં ચિત્ત રાખે છે કે નહિ, તે પારખવાની ખાતરી કરવા તેની પાસે જે કાંઈ સમજણ આપી હોય તે પાછી બોલાવવી. જેથી તે બચ્ચું અભ્યાસ ઉપર ચિત્ત રાખતાં શિખશે અને યાદદાસ્ત શક્તિમાં પણ વધશે. જ્યારે બચ્ચું અભ્યાસ કરવા બેઠું હોય ત્યારે તેને કાંઈ કાંઈ વારંવાર સોંપવામાં આવે છે તે બહુ ખોટું છે. છોકરાનું ચિત્ત ઠેકાણે રાખવાનું શિખવવા પછીજ તેને યાદદાસ્ત શક્તિ વધાવવાનું શિખવવું જોઈએ. જે અભ્યાસી છોકરાંની યાદદાસ્ત શક્તિ બરાબર ન હોય તો તે બરાબર અભ્યાસ કરતું નથી.

જો કોઈ બચ્ચાંની યાદદાસ્ત શક્તિ કમી હોય તો તે બચ્ચાં આગળ પહેલ પહેલાં રમુછ વાર્તા વાંચી બીજે દિવસે તેનો બોલે બોલ પાછા બોલાવવાની કોશેશ કરવી. આ રીતે જો ઘણા મહિના વેર ચાલુ રાખ્યું હોય તો તે બચ્ચાંની યાદદાસ્ત શક્તિ વધશે. એક અંગ્રેજ પાદરીના છોકરાની યાદદાસ્ત શક્તિ કમ હતી, તેથી તેનો બાપ તેને વારંવાર દેવલમાં વાયજી સાંભળવા લઈ જતો હતો, અને ઘરે આવી જે વાયજી સાંભળી તે પાછી બોલાવતો. પહેલપહેલાં તો તે છોકરો યાદદાસ્ત શક્તિ કમ હોવાથી પાછું બોલી શકતો હતો નહિ, થોડું થોડું સાંભળેલું પાછું બોલતો હતો પણ તેના બાપે ખંત રાખી ઘણા મહિના સુધી પોતાના છોકરાને વાયજી સાંભળેલી પાછી બોલાવવાની ટેવ ચાલુ રાખી, તેથી છેલ્લે પેલા છોકરાની યાદદાસ્ત શક્તિ એવી તો વધી કે તે છોકરો પાદરીની વાયજી સાંભળી આવી ઘરમાં બોલેબોલ પાછી બોલતો. યાદદાસ્ત શક્તિ વધારવી હોય તો પહેલાં છોકરા પાસે જે કાંઈ વાંચે અથવા સાંભળે તેની મુખ્ય બાબતો યાદ રાખવાની ટેવ પાડવી, પછી બીજી બાબતો પોતાની મેળે યાદ આવશે, બીજી યોગ્ય માતાએ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે છોકરાંઓની બેઠક, ટેબલ અને બતીને લગતી છે. બચ્ચાંને વાંચવું હોય તો હમેશા ખુરસીપર અઢેલીને બેસવાની ટેવ પાડવી. ખુરસી એવી રીતની આપવી કે જેથી અઢેલીને સારી રીતે બેસી શકાય, ટેબલે બેસીને લખવું અથવા વાંચવું હોય તો પણ ખુરસીને અઢેલીને બેસાડવું. કેટલાંક છોકરાંઓ ટેબલપર બેઠ હાથ ટેકવી ચોપડી સીધીને સીધી મુકા કમરમાંથી વાંકા વળી કલાકો સુધી એમ વાંચે છે તેથી છાતી અને આંખ બન્ને બગડે છે. વાંકા વળી બેસવાથી અંદરના ફેફસાં સંકોચાઈ જાય છે જેથી છાતી બગડે છે અને ઠંસો અને હાંફાળુ થાય છે. તેથી હંમેશાં ટેબલ, ચપટી મુકવવી એટલે સપાટ ટેબલ નહિ પણ વાંકી ટેબલ સામી બાજુ ઉંચી અને નજીકની બાજુ નીચી હોવી જોઈએ અને ટેબલ હંમેશાં ઉંચી અને ખુરસી નીચી હોય એટલું ઠીક. ટેબલ લગભગ છાતીવેર ઉંચી જોઈએ કે જેથી છોકરાંની નીચું ઘણું વંચાય નહિ અને તરાંને તરાં રહે જેથી ફેફસાં અને હોજરી સંકોચાય નહિ, અને વાંકું લાંબો વખત વળી રહ્યાથી માથામાં અને આંખ

આગળ જે લોહી એકદમ ધાઈ આવે છે તે ચાલતું નથી જેથી માથાનો દુખાવો થતો નથી અને આંખ દુખતી નથી, ફેફસાં બગડી જઈ છાતી દુખતી નથી અને ઠાંસો ને હાંફણુ થતી નથી અને દમ પણ સારી રીતે ચાલે છે.

ચોપડી પણ વાંચતી વખતે સીધીને સીધી ટેબલપર મુકવી નહિ, પાછળ થોડી ચોપડી મુકી વાંકી કરી, આંખથી દુર રાખી વાંચવી. વાંચતી વખતે સામી બતી રાખવી નહિ. માથાની પછવાડે બતી રાખવી અને અદેલીને બેસવું અને બતી ટાંગેલી રાખવી કે જેથી પછવાડેથી ઉપરથી રોશની આવે. જો બતી ટાંગેલી ન હોય તો પણ રોશની એક બાજુથી મુખ્ય કરીને પછવાડેથી ડાબી બાજુથી રોશનીના કિરણ ચોપડીપર પડવાં દેવાં. જો ટેબલપર લખવા બેસવું હોય અને બતી સામે હોય તો તે બતીને આંખપર આવતી અટકાવવા નાનો લીસો પરદો કરવો કે જેથી આંખપર ન આવે પણ રોશની ચોપડીપર સેલેલાઈથી પડે. લખતી વાંચતી વખતે બતીની રોશની ખુબ હોવી જોઈએ, ડાબી રોશનીથી આંખ બહુ તણાય છે અને દુઃખવા માંડે છે, આવી રીતે સંભાળથી વાંચ્યાથી છોકરાંઓની આંખ બગડતી બચશે. હાલ છોકરાઓને કેવી રીતે અભ્યાસ કરવો તે ન શિખવવાથી છોકરાઓમાં ચશમા પહેરવાનું વધી ગયું છે. વળી કેટલાંક છોકરાંઓ છાતીથી પિડાય છે, ખુંવા થઈ જાય છે, પણ જો ઉપરની રીતી પ્રમાણે છોકરાંઓ પાસે અભ્યાસ કરાવ્યો હોય તો તે બચ્યાં તનદરોસ્ત રહે છે.

હાલ કેટલાંક છોકરાંઓની પાચન શક્તિ બગડતી ચાલે છે તેના બહુ કારણો છે. અંગકસરત ન કરવાથી, શરીરમાં બહુ નબળાઈ થવાથી, પાચન ન થાય તેવા ખોરાકથી, અને કેટલીક વખતે હૃદયી બહાર હવસથી થાય છે. પણ અભ્યાસીઓની પાચન શક્તિ કમી થાય છે તેનું કારણ એટલુંજ કે ખાઈ રહીને તુરત બીકટ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. ખાઈ રહીને તરત અભ્યાસ કર્યાથી શરીરનું લોહી માથાં ઉપર ધસી આવે છે, અને હાથ પગ ઠંડા થઈ જાય છે અને માંથું ગરમ થાય છે. વળી



હોજરીમાં જે ખોરાક પડ્યો તે પાચન થવાને વાસ્તે જે લોહી જોઈએ તે લોહી માથામાં રહે છે તે ખોરાક પાચન થવા વગર લાંબો વખત પડી રહે છે. આ રીતે ખોરાક પાચન થતો નથી અને ઉલટો અંદર બગાડો થાય છે, તેથી અભ્યાસીઓ હોજરીના દરદેથી પીગય છે. તેથી દરેક માતાએ સંભાળ રાખવી અને છોકરાંને કોઈ પણ દલાડે ખાઈ રહ્યા પછી તરત અભ્યાસ કરવા દેવાં નહિ. ઝોછામાં ઝોછા અરધા કલાક પછીજ વાંચવા દેવાં, જે વખતમાં લોહી હોજરીમાં ફરી ખોરાકને પાચન કરી નાખે છે. અભ્યાસી છોકરાંને શક્તિવાળો અને સુતરો ખોરાક આપવો.

વળી અભ્યાસ કરવાનો, અંગ કસરત કરવાનો અને ખાવા પીવાનો ચોક્કસ વખત રાખવો અને છોકરાંઓને વખતસર કામ કરવાની ટેવ પાડવી. સવારના સકાળે ઉઠાડવાને અને રાતના જલદી સુવાની ટેવ પાડવી. રાતના અભ્યાસ કરવાથી આંખ બગડે છે, અને ઉંઘ સારી રીતે આવતી નથી, તેથી સવારના પહોરમાં અભ્યાસ કરવાથી અભ્યાસ સારી રીતે થાય છે, કારણ તે વખતે ઉંઘજ નહ એક છોકરું તાળું થાય છે અને મગજ પણ આનંદી રહે છે, જ્યારે રાત્રે તો છોકરાંનું મગજ અને શરીર આખા દિવસની મહેનતથી થાકી ગયતું હોય છે.

કેટલીક વખતે છોકરાંઓ એસી રહી કલાકના કલાક લાગટ અભ્યાસ કરે છે તે પણ બહુ ખોટું છે, તેઓને તેમ અભ્યાસ કદી કરવા દેવો નહિ. નહિ તો દરેક કલાકને છોટા પાંચ મીનીટ ખુબ ફરહર કરતું અને મગજને શાંત કરતું, અને પછી અભ્યાસ ચાલુ કરવો જેથી તદ્દરોસ્તી સારી રહેશે અને અભ્યાસ સહેલાઈથી થશે.

સાંજ પડતાં દરેક માતાએ પોતાના છોકરાંને અભ્યાસ કરતો અટકાવી એકદમ ખુલ્લી હવામાં અંગ કસરત કરવા મોકલવો. કેટલાંક છોકરાંઓ આખો વખત વાંચ વાંચ કરે છે અને સાંજના ખુલ્લી હવામાં ફરી અંગ કસરત પણ લેતાં નથી, તે છોકરાંઓ કદી પણ સારો અભ્યાસ કરી શકે નહિ, તેઓ વાંચે વાંચે ને જીવે. અને આપણે વારંવાર છોકરાંઓને સાંભળ્યે છીએ કે ઘણું વાંચ્યું છતાં નાપાસ થયો, અને કંઈ

લખી શક્યો નહિ. આ સવળાનું કારણ અભ્યાસ કરવાની રીતની ખજર ન હોવાનું હોય છે, તેઓએ આખો વખત વાચ્યું, પણ આશાયશની અને કસરતની જરૂર હતી તે નહિ કરતાથી,—બેઠું લાગટ કામ ક્યાં લગી કરે તેને પણ આશાયશ આપવી જોઈએ,—તેથી બેઠું પોતાનું કામ બરાબર કરતું નથી અને તે અભ્યાસી જોઈતી કસરત અને ડહાપણ વગર, બેઠાંની અને શરીરની નબળાઈથી પીડાય છે અને તેને અભ્યાસ જલદીથી છોડી દેવે! પડે છે અને પોતાનું ભવિષ્ય રદ કરી નાખે છે. તેથી દરેક માતાની ફરજ છે જે પોતાના છોકરાં અભ્યાસ કરતાં હોય તે વખતે તેઓની જોઈતી સંભાળ રાખવી, તેઓનો ખોરાક, તેઓની બેઠક, અને તેઓની અંગ કસરત ઉપર બહુ કાળજી રાખવી. જે આવી કાળજી એક માતા રાખે તો પોતાના છોકરાંને સારા અભ્યાસી બનાવે અને જે સારા અભ્યાસી છોકરાંઓ બને તો સહેલાઈથી નામાંગીત ફરજદો થાય.

**છોકરાંને મનની વળાણુ પ્રમાણુ કેળવણી આપવાની જરૂર.**

છોકરાંને કેવી કેળવણી આપવી તે વિષય પહેલાં હાથ ધર્યો. આપણાં લોકમાં એવી ટેવ છે કે જે એક જણો એક રસ્તો ધરે તો બધા તે રસ્તો ધરવા તૈયાર થાય : જે થોડા વકીલ થવા ગયા તો તેને જોઈ બધા વકીલ થવા લાગ્યા : જે કોઈ ખેરીસ્તર થવા તો બધા ખેરીસ્તર થવા નીચ છે. એમ થતાં થતાં પરિણામ એવું આવ્યું કે બી. એ. અને એમ. એ. વધી ગયા અને પચીસ અને ચાળીસ રૂપિયા કમાવાના વાખા થયા. કેટલી જોહમત, મુસીબત, અને તંદરેસ્તીનો બગાડો થયા પછી હાડપીંજર જેવા થયા પછી પચીસ અને ચાળીસ રૂપિયે રહેવું પડે છે. વકીલો પણ તેમજ ઉભરાઈ ગયા છે, દાક્ટરો પણ સંખ્યાબંધ થઈ ગયા અને જ્યાં જોઈએ ત્યાં ખાલી જગા મળવાના વાખા. આવા વખતમાં એક માતાએ સાવચેતી રાખી પોતાનાં બચ્ચાંને કેળવણી આપવી. આપણી ગરીબાઈ થવાનું કારણ એમ કે પહેલાં પારસીઓ વેપાર ધંધામાં બહુ રોકાયલા હતા અને વેપારમાં કેટલાક લખોપતી શેઠીયાઓ થયા પણ પાછળથી જ્યારે પારસીઓ કેળવણી લેવા માંડ્યા કે પોતાનો આપીકો વેપાર કરવાનો હલકો ગણી

છોડી દીધો. જે કેળવણી લઈ વેપારમાં પડ્યા હોતે તો આપણામાં આજ ધણા નવા લખોપતી થયા હોતે, પણ કેળવણી લીધા પછી વેપાર કરવો હલકો ગણ્યો અને પારસીઓમાં વેપાર ઓછો થવા લાગ્યો અને આસ્તે આસ્તે ગરીબાઈ વધવા માંડી; કારણ વેપાર હીંદુ, મુસલમાન, વેરાઓ જેવી બીજી કામોએ કરવા માંડ્યો અને આપણો વેપાર સદંતર તુટી ગયો. આપણામાં વકીલ બારીસટરો વધવા માંડ્યા પણ તેઓની પુંજ કેટલી ? તેઓ તો કમાય એટલું ખાય. હાલ તો ઉંચી કેળવણીથી સારી રીતે ગુજરાન કરવાના વાખા પડે છે. ગરીબાઈ વધવાને લીધે પારસીઓનો અગાઉનો ડોળદમામ, અને સરકાર દરબારમાંથી લાગવગ ઓછો થઈ ગયો છે. તેજ પ્રમાણે વળી સખાવત પણ દીનપર દીન ઓછી થતી જાય છે. તંદરોસ્તી પણ બગડી ચાલી અને દહાડે દહાડે પારસી કામ ગરીબાઈમાં કચડાતી ચાલી છે. પારસીઓમાં જે જે બેરોનેટ થવા પામ્યા તે વેપારથીજ. આખી હિંદુસ્તાનમાં જે પારસીઓને સરકાર તરફથી મોટી નવાનશે થઈ તે વેપારનાજ પ્રતાપ. એ બેરોનેટોની આદશાહી સખાવત છતાં તેઓ કરોડપતી થયા તે વેપારથીજ, અને આપણામાં જે જે ધર્મના મોટાં કામો થયાં છે અને ઈર્તિવાન ખાનદાનો થયાં છે તે વેપારથીજ. કોઈ એમ બતાવશે કે આપણા વકીલ બારીસટર યા જડજ કરોડપતી થયા હોય અથવા તો આપણામાં મોટી સખાવત કરી ગયા હોય ? એથી ઉલટું તેઓ તો એકત્રપેટી જીંદગી ગુજરેછે. તેઓ જે કમાય તે પોતાની મજાદમાં ખરચે છે અને આટલી કેળવણી લીધા છતાં એકલપેટી જીંદગી ગુજરે છે, જ્યારે વેપારી તો, કેટલીક વખતે સેંકડો અને હજારો માણસોને રોજ આપે છે અને હજારો અને લખો રૂપિયાની સખાવત કીધી છે અને કરે છે. તેથી કોઈ પણ માતાએ પોતાના છોકરાંને વેપારી બનાવવાનું હલકું ગણવું નહિ. જે તમે તમારી અગાઉની જહોજલાલી સાચવવા માંગતા હો, જે સેંકડો જણને રોજ આપવા છતાં હો, જે પોતાના દેશની આબાદની ચાહતા હો, જે મોટા સખાવતનાં કામ ખરવા થયલાં જેવા ચાહતા હો, તો તમારા છોકરાને વેપાર અને હુન્નરની કેળવણી આપવાને સુકતા ના. આ લખાણપરથી એમ નહિ સમજવું કે લખનાર ઉંચી કેળવણીની વિરુદ્ધ છે. ઉંચી કેળવણીના આશિર્વાદ, નાદાન અને અભણજ પિછાણી શકે

નહિ. પણ હંચી કેળવણી આપી તમારા ફરજોને વેપાર વણજમાં નાખશે તો તે એક અચ્છો વેપારી થશે. હાલ આપણાં સારાં નસીબે વેપારની કેળવણી દાખલ થઇ ચુકી છે જે તક ખોવી ન જોઇયે. છોકરાંને કેળવણી આપવામાં એક માતાએ બહુ હુશિયારી વાપરવાની છે. પહેલાંતો એક માતાએ બચ્ચાંની મનની વળાણ પારખવાની છે. કેટલીક વખતે આપણે જોઇયે છીયે કે બચ્ચું એક જુદાજ હુન્નરમાં ધણું હુશિયાર હોય છે ત્યારે તેઓને મારકુટ કરી તેને ખી. એ. અને એમ. એ. કરવા માંગે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે બચ્ચું હાડમાર થાય છે, બચ્ચાંની મનની વળાણ તે ચીજ પર ન હોવાથી તે પર તેનું મન લાગતું નથી. પરીક્ષામાં વારંવાર નિશફ્ટ થાય છે અને તનદરોસ્તી બગાડી નાખે છે, અને પોતાનો કિમતી વખત બરબાદ કરે છે. તે વખતનો ઉપયોગ જો બરાબર કાઢો ન હોય અને તે વખતે તે છોકરાંની મનની વળાણ ન પારખી હોય તો પછી તે બાબતોથી પોતાનાં મનની વળાણને ખિલવવાને પુરતી તક મળતી નથી.

કેટલીક મા પોતાના મનના ફાંટાને ખાતર પોતાના છોકરાનું ભવિષ્ય રદ કરે છે, પોતાના છોકરાને વકીલ કે બારીસટરજ કરવા માંગે જ્યારે તે છોકરાને તે વિષયની વળાણ ન હોય, અને તેમ શિખવાનો ચાહ હોતો નથી તેથી તે છોકરાને ધંધામાં નામાંકીત થતો નથી તેથી પહેલી ચીજ એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તે બચ્ચું હમરમાં આવ્યું કે તેની મનની વળાણ શું છે તે જાણવી, તે જાણવા માટે તેને ચોક્કસ ચોપડીઓ આપવી, જેથી કે વૈદક શાસ્ત્ર હાથમાં આપવું અને જેનું કે તે પુસ્તક પર તે પ્યાર રાખે છે કે નહિ. જો તે પુસ્તકપર પ્યાર રાખે અને તેવાં પુસ્તકો ખુશ થઈ વાંચવા માંડે તો તેને દાક્ટર બનાવવાની કોશિશ કરવી. તેની મનની આખી વળાણ પેહેલેથીજ અમર રાખી મુકવી, એકજ ચીજપર તેને વારંવાર ધ્યાન આપવા કહેવું. જ્યાં પણ એ શાસ્ત્રને વિષે સમજવાને અથવા જોવાને તક મળે તો ત્યાં તે છોકરાને તક લેવા દેવી. જો નાનપણમાં તે બચ્ચાંને દાક્ટરની વળાણ આપી હોય તો તે મોટપણમાં એક સારો તખીબ નિકળવાનો સંભવ રહે છે, તેને કાઈ દાક્ટરને સોપી

આપવો કે જેથી તેની મનની વળાણ બહુ ખીલી નિકળશે. જે કોઈ બચ્ચાને નાનપણમાં અખતરા અને પ્રયોગની ટેવ હોય તો તેને સાયનસ (રસાયણ સાસ્ત્ર) શિખવવું. જે કોઈ બચ્ચું ચિત્ર પાડવાના કામમાં બહુજ કુશળતા દેખાડે તો તેને ચિત્ર કળા શિખવવી.

કેટલાક છોકરાઓ હીસાબમાં બહુ નબળા હોય છે તેવા છોકરા યુનીવરસિટિની મેટ્રીક્યુલેશન અને તે તેછીની ખીજ પરીક્ષામાં બહુ વખત નાપાસ થાય છે તેથી જે હીસાબમાં એક છોકરો બહુજ નબળો હોય તો તેને શીલપ શાસ્ત્ર, રસાયન શાસ્ત્ર અથવા ઝાડપાન શાસ્ત્ર, અથવા કોઈ દુનરમાં નાખવો. પણ એ ત્રણ વખત જે નિષ્ફળ થાય તો તેજ બાબતમાં તેનો કિમતી વખત ગુમાવવો નહિ. આપણી યુનિવરસિટિમાં એક ગેરફાયદો એટલો છે કે તેઓની મનની વળાણ ખિલવવાને ઉત્તેજન મળતું નથી. પોતાનાં મનની વલાણની બાબતો પહેલેથી જોવાની તક એક છોકરાને આપવામાં આવતી નથી. તે છોકરો જ્યારે ખી. એ.માં જાય છે ત્યારેજ પોતાની મનની વળાણનો અભ્યાસ પસંદ કરવાની તક આપેછે, તે વાજખી નથી. એવી રીતે લીધે આપણા કેટલા કાબેલ છોકરાઓને પોતાની કાબેલિયત દેખાડવાને તક મળતી નથી. તેઓને ફરજિયાત ખી. એ. સુધી શિખવું પડે છે અને જે બાબતો તેઓને પસંદ ન હોય, જે બાબતમાં તેઓની મનની શક્તિ ચાલતી ન હોય તે બાબતો ફરજિયાત શિખવી પડે છે અને તેજ બાબતમાં તે છોકરો ઘડી ઘડી નિષ્ફળ થાય છે અને પછી કંટાળીને કિમતી વખત ગુમાઇ જવાથી છોડી દેવું પડે છે, તેથી આપણાં જીવાનિયાઓની મનની વળાણ જાણી તે વળાણો પહેલેથીજ ખિલવવાની તક આપવાને વાસ્તે આપણી યુનિવરસિટિના ધોરણમાં ફેરફાર થવો જોઈએ. તેથી માતાએ ખુબ સંભાળ રાખવી. છોકરાંની મનની વળાણ પહેલાં જાણી લેવી જોઈએ.

જે કોઈ છોકરાંને માલ લાવવાની આવડ સારી હોય, ધરાકો સાથે ચપલાઈ અને હોશિયારીથી વાત કરવાની આવડ હોય, તો તે છોકરાને જરૂર વેપારમાં નાખવો. વળી કોઈ છોકરાને નાનપણથી સાંચાકામમાં શોખ હોય તો તેને એનજીનીયરની પરીક્ષામાં મોકલવો, જે તમારે એ

ત્રણ છોકરાઓ હોય તો તેઓને એકજ જાતની કેળવણી ન આપવી.  
સઉ સઉના મનની વળાણુ જોઈ તેઓને જુદા જુદા હુન્નરમાં નાખવા,  
જેથી સારા ક્ષત્રી નિકળશે.

## ગુજરાનના સાધણની કેળવણી અને નામાંકિત થવાની કેળવણીમાં તફાવત.

ઉપલી કેળવણી તો બચ્ચાંના ગુજરાનનાં સાધનની કેળવણી છે.  
ફક્ત ગુજરાનનું સાધન કરી આપવાની જો કેળવણી આખ્યામાં આવે  
તો જેમ હાલના કેટલાક વકીલ, બારીસ્ટર, ડાક્ટરો વિગેરે જેમ  
એકલપેટી જીંદગી ગુજારે છે તેવીજ જીંદગી ગુજારે. તેઓ કમાઈને  
મોજમજાદમાંજ પોતાનો વખત ગુજારશે. એવા આપમતલખી પુરુષો  
કોઈ કોમને કાયદો કરતા નથી. આવી એકલપેટી જીંદગી ગુજારનાર  
મોટા ઓદ્ધાવાળા હોય તે છતાં આપમતલખી જીંદગી ગુજારે છે તેનું  
કારણ એટલુંજ કે તેઓની ઉપર પોતાના દેશ તરફની, પોતાની કોમ  
તરફની અને પોતાના ધર્મ તરફની ફરજોનો તેઓની માતાઓ  
નાનપણથી તેઓનાં કુમલાં મગજપર સારો છાપ પાડી શકતી  
નથી, તે સખખથી આવા મોટા દરજ્જા છતાં પોતે કમાવું ને પોતે  
ખાવું એવી એકલપેટી જીંદગી ગુજારે છે. પોતાનો છોકરો પોતાનું કમાય  
અને ખાય અને પોતાના ધંધા શિવાય બીજી ફરજો બળવી ન શકે તેવો  
નિકળ્યો તો એમજ સમજવું કે તે માતાએ પોતાની ફરજમાંની એક બહુ  
નાનીજ ફરજ અદા કીધી છે, અને તેણીની જાહેમત અને કેળવણીનું  
પરીણામ એટલુંજ આવ્યું કે તેણીએ એક એકલપેટો પુરુષ પેદા કીધો છે  
અને તે માતા પોતાના દેશ તરફ, પોતાની કોમ તરફ અને પોતાના ધર્મ  
તરફની ફરજ અદા કરી શકી નથી. એક ખરેખર મહાન પુરુષ અને નામાં-  
કિત પુરુષ તો તેજ હોવો જોઈએ કે જેને પોતાના દેશની, પોતાની કોમની  
અને પોતાના ધર્મની દરેક ફરજ અદા કરવાની તક મળતાં ચુકે નહિ,  
અને પોતાના દેશનું સુખ તે પોતાનું સુખ સમજે, પોતાના દેશની સેવામાં  
પોતાના દરેક ભોગો આપવાને તૈયાર થાય અને કોઈ પણ વખતે

પાછો હડે નહિ. તે પુરૂષ એવા સાંકડા મનનો નથી હોતો કે તે પોતાનો જન્મ આખો તેનેજ પોતાની માતા કહે, પણ તે તો જે દેશમાં જન્મ લીધો તે દેશની જમીન પોતાની માતા સમજે અને તે દેશ જો જરા પણ અડચણમાં આવે તો જાણે પોતાની માતાને અડચણ થતી હોય તેમ તે મટાડવાને પોતાની દરેક ફરજ સમજે; તે પોતાની માતાથી અવતરેલાંનેજ, સાકડાં મનથી પોતાના ભાઈ બહેનો સમજતો નથી પણ તે દેશમાં જેટલાં આદમી હોય તેઓ બધાંને પોતાના ભાઈ બહેનો સમજે છે અને તેઓનો લાભ સાચવાપનો યત્ન કરે છે અને તેઓની તરફેણની લડતો ચલાવે છે. આવા પુરૂષને લોકો ચાહે છે, લોકો તે પુરૂષની યાદ અમર રાખવાને કદી ચુકતા નથી તેને ખરા અંતઃ-કરણથી માન આપે છે અને તેનું સદા રહે એવું આવડું ઉભું કરે છે. તે જ્યારે આ દુનિયાનો અસખ્યાળ ઉઠાવી જાય છે ત્યારે તેની મા અથવા બાળાં રડે છે એટલુંજ નહિ પણ આખો દેશ તેને માટે દિલગીરી દેખાડે છે અને તેનાં મરણની ખોટ આખો દેશ ખમે છે. જ્યારે પેલો એકલપેટો દાકટર, જડજ અથવા કોઈ મોટો ઔષધદાર મરણ પામે છે તો તેને વાસ્તે તેનો દેશ દિલગીરી બતાવતો નથી. તે તો જીવેલો યા મરણ પામેલો સરખો, તે પોતાના દેશને શું કામનો હતો ? આવા પુરૂષ મોટા ઔદ્યોગ પર છતાં નામાંકીત પુરૂષ ઠીક શકાય નહિ. દરેક માતાએ પોતાનાં છોકરાને નામાંકીત પુરૂષ બનાવવાની કોશિશ કરવી. પોતાના છોકરાને દેશ તરફ, ધર્મ તરફ અને નાચાર તરફની ફરજ અદા કરતાં શિખવવું જોઈએ અને તે શિખવવાને નીચે પ્રમાણે કોશિશ કરવી.

તે છોકરો જ્યારે અભ્યાસ કરતો હોય ત્યારે નાનપણમાંજ જ્યારે રજાનો વખત હોય, જેવો કે ગરમીનો અને ઠંડીને, ત્યારે તેની પાસે હંમેશા નામાંકીત પુરૂષોની જીંદગીનો હેવાલ વાંચાવવો. જેઓ નામાંકિત પુરૂષો થયા છે તેઓએ પહેલ વહેલાં બહુ હાડમારીમાં જીંદગી ગુજારી છે. તેઓ ગરીબ માઆપને પેટ અવતર્યા હતાં. આવા બનાવો વાંચ્યા પછી છોકરાંને પુછવું કે જ્યારે આવાં દુખ અને મુસીબતોમાંથી મહાન પુરૂષો પેદા થાય છે ત્યારે તું શું થઈ શકે નહિ ? તારે પણ મહાન

પુરુષ થવાની કોશેશ કરવી તો જે જહેમત મેં તારે માટે ખેંચી, તને જે વેદના ખમી મોટો કાધો તે સધળી વેદનાનો બદલો તું જે મહાન પુરુષ નિકળે તો વળી જાય. મહાન પુરુષોના સુદ્રલેખ છોકરાના હૈયાંપર કોતરાવવા જોઈએ. આવી રીતે જ્યારે તે છોકરા વારંવાર નામાંકિત પુરુષોની જીંદગીનો હેવાલ વાંચે, અને તેઓ જે સદગુણોથી નામાંકિત થવાને શક્તીવાન થયા તે જ્યારે છોકરાના મગજપર કસશે ત્યારે કુદરતી રીતે તેઓને પણ તેઓના જેવા થવાની ઉલટ આવશે. કેટલાંક માખાપો પોતાનાં છોકરાંને નિશાળેથી ઘેર અને ઘરથી નિશાળે એમજ ફરવા દે છે જેથી છોકરો જ્ઞાની થતો નથી, ઉલટો શહેરમાં શું થાય છે તેથી અજ્ઞાન રહે છે. જેણે શહેરની સેવા બજાવવી હોય, ગરીબોનો ખેરખાહ થવું હોય તેને તો પોતાના શહેરમાં કારોબાર કેમ થાય છે તેનો અનુભવ આપવો જોઈએ, તેણે શહેરનાં મોટાં મોટાં ખાતાંઓ કેમ ચાલે છે તે વિષેની માહિતી મેળવવી જોઈએ, લોકો કેવી રીતે રહે છે તે વિષે જાણવું જોઈએ. તેથી છોકરાને શહેરમાં ફરવું હરવું જરૂરનું છે વળી તે છોકરાની અવલોકન શક્તિ પણ વધારવી જોઈએ, જે જે નવાઈની ચીજો આવે તે છોકરાને જોવાની પેલુંલી તક આપવી.

તેને જાહેર મંડળીઓમાં, જાહેર ભાષાણોમાં અને જાહેર પુરુષોના માનના મેળાવડામાં ફરજિયાત મોકલવો. તેને વાંચવા લખવાનો શોખ બહુજ ઉત્પન્ન કરવો. આટલું છતાં તેને અભ્યાસ કરતી વખતે તેમાંજ ધ્યાન રાખવાની શિખામણ આપવી. જે નાનપણથીજ બચ્ચાંને આવી કેળવણી આપી હોય તો કોઈ હિમતથી એમ કહી શકશે કે તે છોકરું મોટપણે એક જાહેર નામાંકિત પુરુષ થઈ શકે નહિ ? તે જે વાંચે છે તે નામાંકિત પુરુષોને વિષે, તે જે સાંભળે છે તે નામાંકિત પુરુષોના ભાષાણો, તે વારંવાર જુએ છે તે જાહેર તખ્તાપર નામાંકિત પુરુષોને વિષે, અને જે હવામાં રહે છે તે હવા નામાંકિત પુરુષથીજ બનેલી છે. જ્યારે આવી હાલતમાં એક છોકરો પોતાની જીંદગી ગુજારે તો એમ કહી શકાય કે તેવા નામાંકિત પુરુષ થવાની ઉલટ તે છોકરાને થાય. જ્યારે એક માતા પોતાના છોકરાને આવી કેળવણી આપવામાં જહેમત ખેંચશે તો જરૂર આવશે તેનું ફળ



તેણીને મળશે. જ્યારે તેનો છોકરો એક નામાંકિત પુરૂષ નિકળશે અને આખા દેશનો પ્યાર ખેંચી લેશે ત્યારે જે તેને ખુશાલી પેદા થશે તે ખુશાલીનો એક દહાડો તેણીની વરસોની જહેમત, તેણીની વરસોની સુસીખત અને જે સુખનો ભોગ આપ્યો તેમાં વળી જશે; અને તેનાં મરણ પછી તેનું નામ તેના છોકરાંની કિસ્તીમાં અમ્મર રાખી જશે, અને જ્યારે તે મરણ પામવાની અણીપર હશે ત્યારે તે કેવી ખુશાલીથી અને તેના અંતઃકરણના મધુર મિનોદ અવાજ વચ્ચે કહેશે કે આ દુનિયામાં સર્વથી મોટી એક માતા તરીકે જે ફરજ બજાવવાની હતી તે મેં બજાવી છે. આ દુનિયામાં જે કારણસર ઇશ્વરે મને પેદા કરી હતી તે કામ મેં મારાં અંતઃકરણથી બજાવ્યું છે, તેથી આ દુનિયામાં મારો ફરજ રદ ગયો નથી !

### છોકરીની કેળવણી.

એક છોકરીને નામાંકિત અને જ્ઞાની સ્ત્રી, પ્યારી મહોરદાર અને સદ્ગુણી માતા કેમ બનાવવી; તે વિષે કેવી કેળવણી એક છોકરીને આપવી તે બાબતપર દરેક માતાનું ધ્યાન ખેંચાવું જોઈએ.

કેટલીક વખતે આપણે જોઈએ છીએ કે માતાને છોકરી ગમતી નથી, અને જ્યારે છોકરી જન્મે છે ત્યારે તેણી દિલગીર થાય છે. કારણ તેણી એમ સમજે છે કે તેણી તો પારકે ઘર જશે, તેણીને તો પાળવી પોસવી અને પરણાવવી પડશે, ઉમરે પુગે કે તેણીનાં લગન તો થવાં જ જોઈએ. ત્યારે વળી કોણ સાથે પરણાવવી તેની ચીંતામાં રહેવું પડશે, તેણી કાંઈ કમાઈ લાવવા અને ઘડપણમાં ટેકો આપવાને બદલે ઉલટી ચીંતા કરાવશે. આવા નાદાની ભરેલા અને કમ અફસી વિચારથી એક માતા છોકરીના જન્મથી દિલગીર થાય છે. તેણીને નીચલાં લખાણપરથી ખચર પડશે કે જેમ છોકરો તેણીને કામનો છે, તેવીજ છોકરી તેણીને કામની છે, જેમ છોકરો તેણીને ઘડપણ અથવા તાંગીમાં કામ લાગશે તેવીજ જો છોકરીને સારી કેળવણી અને હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેણી પણ તાંગીને વખતે ઉપયોગી થઈ પડશે, જેમ છોકરાને વિષે પરણાવવાની એક માતા ચીંતા રહેતી નથી, તેજ પ્રમાણે એક સદ્ગુણી હુન્નરમંદ અને કેળવણી

પામેલી સ્ત્રીને પરણાવવાની ફિકર રહેતી નથી. જેમ તમારા છોકરાને નામાંકિત પુરુષ બનાવી તમારા દેશમાં કિર્તિવાન બનાવશો, તેજ પ્રમાણે તમારી છોકરીને પણ નામાંકિત અને તમારાં દેશમાં કિર્તિવાન બનાવવાનો અહુજ સંભવ છે.

ફક્ત માતાએ એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે તેણીએ આપમતલબી વિચાર છોડી દધ જેટલા તમે છોકરાને નામાંકિત પુરુષ બનાવવાની કાળજી રાખો એટલીજ બલકે તેથી પણ વધારે તમારી છોકરીને નામાંકિત બનાવવાની કાળજી રાખશો તો તેતું ફળ તમને થોડી ઉમ્મરમાં પુરતી રીતે મળશે.

પહેલાં માતાએ એટલું યાદ રાખવું કે તેણીને છોકરાના જેવી કેળવણી આપવી નહિ, કારણ તેણીને આ દુનિયામાં જીવંત કામે અને જીવીજ પ્રકારની ફરજો બજાવવાની છે. જો કે કેળવણીનો કેટલોક ભાગ તો છોકરા છોકરી બન્નેને એક સરખોજ ઉપયોગી છે, જેવી કે નીતિ અને સંસારની કેળવણી, પણ છોકરીને તો ભવિષ્યમાં ધ્યારી અને વફાદાર મહોરદાર અને જ્ઞાની માતા તરીકેની ફરજો બજાવવાની છે તે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવી. એ વિષેની કેળવણી શરૂ થવી જોઈએ છે.

માતાએ શરૂઆતમાં છોકરાનીજ માફક છોકરીની અંગ કસરતની કેળવણી પર ધ્યાન આપવું જોઈએ, તેણીને રમત ગમત અને અંગની કસરત છોકરાની માફક કરવા દેવી અને તેણીનું અંગ પુખ્ત ઉમ્મરમાં આવે તે અગાઉ બહુ મજબુત અને તંદરોસ્ત બનાવવાની જરૂરિયાત છે (એ બાબત વિષે અંગ કસરત અને તંદરોસ્તી સાચવવાના વિષયમાં જુઓ). જો માતાઓ પોતાની છોકરીને કસરતથી મજબુત બાંધાની બનાવવાની ઉમદા ફરજ સમજે તો હાલમાં જે જે દરદેથી જીવાન છોકરી-ઓ પિડાય છે તે દરદેથી પિડાય નહિ. હાલની છોકરી કેવી દીનપર દીન દુબળી બનતી જાય છે, અને હીસ્તીયા, ખહી, હાંફણ, પાચન શક્તિનો અગાડો અને ખુબસુરતીનો નાશ એવાં દરદેતા ભોગ થઈ પડે છે. એનું મૂખ્ય કારણ અંગ કસરત અને ઉચ્ચ પ્રકારની નીતિની ગેરહાજરી છે.

તેથી માતાએ પહેલાં છોકરીની અંગ કસરતની ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ, પછી નીતિની કેળવણીપર ધ્યાન આપવું જોઈએ. જેવી ઉમરમાં આવી એટલે દુર બેસવા માંડી કે તેણીને નીતિનો બોધ ચાલુ આપવો અને તેણીમાં ઉત્પન્ન થતા ખરાબ વિચારો દુર કરવા, તેણીને પરણાવવા વિષેનો ખ્યાલ આપવોજ નહિ. તેણીને સદ્ગુણી જીવાનિયાઓમાં તમારી નજર આગળ ખુલાસેથી વાતચીત કરવા અને ફરવા હરવા દેવું અને જો તેણી શરમાયા કરે તો તેણીની શરમ તોડવાની દરેક કોશિશ કરવી, અને એ બાબતમાં પુરતું ઉત્તેજન આપવું. એથી છોકરીના વિચાર અને રીતભાત સુધરશે અને હિમતવાળી થશે. પણ જરા પણ વાતચીતમાં અનીતિ અને રીતભાતમાં નાદાની જેવું માલમ પડે તો તેણીને એકલી હોય તે વખતે બોધ આપવો, પણ એ રીતનો હસવા બોલવામાં અને રીતભાતમાં બગાડો લાંબો વખત ચાલુ રહેવા દેવો નહિ. જેવું માલમ પડે કે તુરતા તરત તેને જડ મૂળમાંથી ઉખેડી નાખવો, પછી એ બાબતને આંકેશ રહેવો મુશ્કેલ પડશે. એક માતાએ નાનપણથી પોતાની છોકરીને ધરખારના કામનો અનુભવ આપવા માંડ્યો. તેણીને ધરખારનો કારભાર કેમ ચાલે છે તે વિષે પોતાની સાથે સાથે રાખી તેણીને વાકેફ કરવી. તેણીને અનાજ પાણી કેમ ભરી રાખવું, સાફસુફ કેમ રાખવું, માણસ સાથે માયાથી કેમ વરતવું, તેઓ પાસે શાંતિથી કેમ કામ કરાવવું, ઘરમાં ફરનીચર અને અનાજપર ચોકાસી કેમ રાખવી, ધરના ખરચનો હિસાબ કેમ રાખવો, દરરોજનો હિસાબ એક ચોપડીપર કેમ ઉતારવો, વાસણ કુસણ કેમ સફાઈ કરાવવાં, જન જનવરોની કેમ સંભાળ રાખવી, એવી ચીજોનો અનુભવ આપવો. પછી રાંધણકામ શિખવવી, રાંધણી કેમ સાફ રખાવવી, બાહારના માણસો આવે તો તેઓનું કેમ જતન કરવું વિગેરે બાબતો નાદાન વચથીજ છોકરીને નજર આગળ શિખવવી. હાલની સુધરેલીમાં ખપતી માતા એ ચીજો બચ્ચાને શિખવતી નથી અને પછી પોતેજ તેઓના વાંક કાઢે છે કે તેઓની છોકરી ધરતું કામકાજ કરવાને સુગાય છે આનાકાની કરે છે, પણ નાનપણે તેઓની સુગ તોડવા કાંઈએ કોશિશ કીધી હતી ? તેઓને નાનપણમાં શિખવ્યું હતું ? આ કામમાં છોકરીને રગડી નાખી તેણીને અબ્યાસ કરવામાં અડચણ ન કરવી, તેણીને

દ્રસ્યુદ્ધ અથવા રત્નને વખતે હલવે હલવે એ ચીજો તેણી પાસે કરાવતી જો કે તમારે ત્યાં ચાકર હોય, તમે ઘણાં તવંગર હો, તે જતાં કોઇ કોઇ વખત તમારી છોકરી પાસે ધરતું કામ કરાવતું કે અડચણની વખતે આપણ ન પડે.

પોતાના ધરતું કામ જેઓ ઉઘટથી કરે છે તેઓની તંદરોસ્તી ઘણીજ મજમુત રહે છે, અને તેઓ દુખ દરદોથી પિડાતાં નથી, હમેશની વખતે પણ પિડાતાં નથી અને જનમ સહેજાઇથી આપે છે, તેથી જો છોકરીને તનદરોસ્ત રાખવા માંગતા હો તો તેઓને ધરતું કામ પણ દ્રસ્યુદ્ધને વખતે સોંપવું.

માતાએ પોતાની છોકરીના પોષાક પર ઘણું ધ્યાન આપવું જોઇયે. હાલ પોતાની છોકરીએ જેમ કાઠમાઠ પોષાક ધીધો હોય તેમ મા ખુશી થાય છે. આપણે વારંવાર જોઇયે છીએ કે કેટલીક માતાઓ કોઇ દહાડો યુટ પહેરતી નથી, હમેશાં આગળથી માથુઆતુ આંધેછે, અને હંમેશાં સાદો પોષાક પહેરે છે, પણ તેઓને પોતાની છોકરીના મહોપર પાઉર છાંટતાં, બાળ ઓળતાં, યુટ પહેરાવતાં, ધરેણા પહેરતાં અને જ્યાં જીવાનિયાઓ હોય ત્યાં શોભણુશાભણુના પુતકાં કરી મોકલતાં આપણે જોઇયે છીએ કે તેઓ જલદી પરણી જાય. જેઓ આવી રીતે છોકરીઓને પરણાવવા માગે છે તેઓ આ રીતથી પોતાનાજ પગમાં કાઠાળી મારે છે અને બચ્ચાંતું બવીશ રદ બાતલ કરે છે. તેઓમાં ઉંચા ઉંચા પોષાક અને ધરેણા પહેરવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરેછે, અને જ્યારે તેવા પોષાક અથવા ધરેણા ન હોય તો લોકોમાં ડોળ ધાળવા અને લલચાવવા, બાડેના ધરેણાં પણ પહેરાવવાને શરમાતાં નથી. આ પરિણામ મગજ ન કેળવાયલાનું અને ઉંચા પ્રકારની નીતિ ન હોવાનું છે, માટે દરેક માતાની ફરજ છે જે છોકરીને સાદો પોષાક પહેરવાની ફરજ પાડતી, કારણ એશકી પોષાકને લીધે તો હાલ છોકરાઓ પરણવાને ના પાડે છે, તેઓ એવી એશકી અને ખરયાળુ બાપડીને પરણીને ખરચના ખોલમાં પડવા સાહ ના કહે છે, અને તેથીજ હાલની એવી એશકાઇને લીધે છોકરીઓ કુંવારી પડી રહી છે; વળી ખરયાળુ પોષાક જો એક મા પહેરે તો તેનાં બચ્ચાં પણ ખરયાળુ નિકળે એવો સંભવ રહે છે, તેથી જો કોઇ માતા પોતાની

છોકરીને અકલપસંદ જીવાન સાથે પરણવાને ચાહતી હોય તો તેઓએ પોતાની છોકરીને સાદાશ શિખવવી જોઈએ. પેલી અગાઉના જેવી છત્રુ ગોરાણીના જેવો સાદો પોષાક નહિ, તેવા પોષાકથી તો એક છોકરી બદ-શીકલ દેખાય છે, પણ સારા ટેરનો, શરીરને શોભાવે તેવો પણ એકાદ નહિ. સાદો એટલે મોટા ખર્ચો અથવા ઠાઠમાઠ વગરનો પોષાક.

છોકરી જેવી ઉમ્મરમાં આવે કે કેટલીક માતા ઘરો મળે તેવી વાત કરવાને બદલે પરણવાની ને પરણવાની વાતો કરે છે, જેથી છોકરીનું મગજ પણ પરણવાના વિચારથી ચક્રભ્રમ થઈ રહે છે અને તેથી કેટલીક વખતે બહુ ખોટું પરિણામ આવે છે. જેથી માતાએ પરણવાને વાસ્તે છોકરી આગળ વારંવાર વાત ન કરવી, પણ હંચા પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરીને આપવી, જેથી તે છોકરી પોતાને લાયક સદગુણી ભરથાર પોતાની હંચા કેળવણીથી શોધી શકશે. હંચા પ્રકારની કેળવણીને લીધે ડહાપણ અને હુન્નરવાળી છોકરી કદી પણ પરણવા વગર રહેશે નહિ. તેથી સાદાશવાળી સ્ત્રીને પરણવાને ઘણા જીવાનિયાઓ નિકળી આવશે. વળી હંચા પ્રકારની કેળવણીની સાથે હુન્નર શિખવ્યો હોય તો માળાપને ઘડપણમાં છોકરી પણ પોતાના ઉદ્યોગથી કમાઈને ટેકા આપી શકે, તંત્રીને વખતે પોતાની કેળવણી અને હુન્નર વાપરી જીવરાનનું સાધન સંપૂર્ણથી શોધી શકે. તેથી જો નાનપણથી જ એક માતાએ પોતાની છોકરીને હંચા પ્રકારની કેળવણી અને હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેણીને પોતાની છોકરી માટે ધારની રાખવી નહિ.

### યુનિવર્સિટીની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી.

છોકરીને આપણે કહ્યું તેમ છોકરાઓથી જુદા પ્રકારની કેળવણી આપવી; તેઓને આપણી યુનિવર્સિટીની કેળવણી આપવી નહિ, કારણ તે કેળવણીમાં એક છોકરી પોતાનો અમૂલ્ય વખત પોતાને ન છાજતી કેળવણીમાં ગુમાવે છે, અને યુનિવર્સિટીની કેળવણી લીધા પછી શરીર અને મગજ નબળી પડી જાય છે, અને પોતાનું સ્ત્રીપણ ખોષ દે છે અને પોતાની માતા તરીકેની અને મહોરદાર તરીકેની ફરજો અદા કરવાને કંઈ પણ જ્ઞાન ધરાવતી નથી. માટે તેઓને નીચે પ્રમાણની કેળવણી આપવી:

(૧) અંગ કસરત વિષે.

(૨) ઘર સંસાર કેમ કરકસરથી ચલાવવો તે વિષે.

( Domestic Economy ).

(૩) બચ્ચાંને કેમ ઉછેરવાં, તેઓની કેમ માવજત કરવી.

(૪) માંદગીમાં માવજત કેમ કરવી ( Nursing ).

(૫) હમેશ રહ્યા હોય તે વખતે અને જન્મ આપતી વખતે પોતાની અને બચ્ચાંની કેમ સંભાળ રાખવી ( Tokology ).

(૬) જોરાક. જુદા જુદા જોરાકના ગુણો, માદાં મોણસને કેવા જોરાક આપવા, કયો જોરાક બચ્ચાંને આપવો તે જોરાકનું શાસ્ત્ર શિખવવું.

(૭) રાંધણ કળા.

(૮) ગાયન કળા.

(૯) ગુંથણ કળા.

(૧૦) ચિત્ર કળા.

(૧૧) ડાક્ટર આવે તે અગાઉ અકસમાતની વખતે શુભ બચાવવા ને શું ઉપાયો લેવા.

(૧૨) ધર્મ અને હંયા પ્રકારની નીતિ.

(૧૩) તનદરોસ્તી સાચવવાના નીયમો.

(૧૪) હંયા પ્રકારનું અંગ્રેજી સાહિત્ય, જાણીતા કવી અને લેખકોનાં લખાણો.

(૧૫) ભરથાર, અને બચ્ચાં તરફની ફરજો, વિગેરે.

આ બાબતોનો અભ્યાસ એક સ્ત્રીને બહુજ અગત્યનો છે, તે બાબતોનો અભ્યાસ એક છોકરીને જરૂર કરાવવો અને તે અભ્યાસ જ્યાં સુધી પુરો થાય નહિ ત્યાં સુધી પરણાવવી નહિ.

**છોકરીને નામાંકિત બનાવવા માટે કેટલીક સૂચના.**

પણ એક છોકરીને પ્યારી અને વફાદાર મહેરદાર, અને જ્ઞાની માતા બનાવવું, એટલામાંજ એક માતાએ પોતાની છોકરી તરફની બધી ફરજ અદા કરીએલી કહેવાય નહિ. તેણીને પણ છોકરાની માફક નામાંકિત અને કિર્તીવાન સ્ત્રી બનાવવી જોઈએ. તેણીને પણ સારી મંડળીમાં

સભાસદ બનાવવી જોઈએ, તેણીને પણ સ્ત્રી જાતિના હક સમયવાય એવી તકરારમાં ભાગ લેતાં શિખવવું જોઈએ, તેણીને જાહેર તખ્તાપર ઉભી રહી સ્ત્રી જાતિને ભાષણ આપતી, જાહેર મેળાવડામાં ભાગ લેતી બનાવવી જોઈએ, તેણીને પણ પોતાની દેશની સ્ત્રી જાતિનું કળ્યાણ કરનારી બનાવવી જોઈએ, અને સ્ત્રીઓએ મરદપર આધાર રાખી બેસી રહેવું નહિ પણ તેઓએ પોતાના હકને વાસ્તે પોતે તકરાર ચલાવવી, પોતે કોશિશ કરી, પોતાના હકો સાચવે એવી કેળવણી આપવી. જ્યારે આવી પ્રકારનું જ્ઞાન માતાઓ પોતાની છોકરીને આપશે ત્યારેજ તે માતાએ પોતાની છોકરી તરફની અને સ્ત્રી જાતિ તરફની ફરજ અદા કરીએલી કહેવાશે, ત્યારેજ સ્ત્રી જાતિનો ઉદય અને કલ્યાણ થશે, ત્યારેજ સ્ત્રી જાતિ મરદોની ગોલામ-ગીરીમાંથી મુક્તી પામશે, ત્યારેજ આપણા હિન્દનો કંગાળ અવસ્થા-માંથી ઉદય થશે, ત્યારેજ આપણા હિન્દની સ્ત્રી બાળ લગ્ન, બાળ વિધવા, પુરબા અને બનાનાના જુલમમાંથી છુટશે, ત્યારેજ હિન્દમાં સેંકડો માનવંત દાદાભાઈ, આનંદજી પીરોજશા મહેતા, જસરીશ રાનાડે, અને મીં. જેરાગજી મલખારી જેવા નરો ઉત્પન્ન થઈ શકશે અને હિન્દનું કળ્યાણ થશે.

જ્યારે આપણા હિન્દની આવી કંગાળ હાલત છે, જ્યારે હિન્દની સ્ત્રીઓ ગોલામગીરીની બેડીમાં પડી છે, જ્યારે હિન્દમાં સ્ત્રી જાતિનો દરજ્જો જેવો જોઈએ તેવો રહ્યો નથી, જ્યારે હિન્દની સ્ત્રીઓને યુનિવર્સિટીની કેળવણી થોડોજ ફાયદો કરે છે, ત્યારે શું દરેક માતાની પવિત્ર ફરજ નથી કે પોતાની છોકરીને ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણેની કેળવણી આપી એક પ્યારી અને વફાદાર મહેરદાર, જ્ઞાની માતા અને સ્ત્રી જાતિના કોમળ હક નાચવનારી સ્ત્રી બનાવી પોતાની છોકરી તરફ, પોતાની સ્ત્રી જાતિ તરફ અને પોતાના દેશ તરફની ફરજ અદા કરવી ? આપણુ ખરે તે દિવસને માટે આતુરતાથી રાહ જોઈએ છીએ, કે જ્યારે એક માતાએ પોતે શું જાણવું તેટલુંજ નહિ, પણ પોતાની છોકરી, કે જેની ઉપર ભવિષ્યની આલાદની તંદરોસ્તી તથા નીતિ મુખ્ય આધાર રાખે છે, તેને શું શિખવવું તે જાણી તે ઉપર અમલ કરશે ! એવો દિવસ ઉતાવળથી આવે એવી સર્વ દેશાભિમાન પુરૂષોની પ્રાર્થના છે !



પ્રકરણ ૭ મું.

શરીરની રચના.

“What a piece of work is a man !  
How noble in reason !  
How infinite in faculties !  
In form and moving,  
How express and admirable !  
In action, how like an angel !  
In apprehension, how like a God !—”

—SHAKESPEARE.

“મનુષ્ય જાતની બનાવટ કેવી અઝળકે જેવી છે ! બુદ્ધિમાં કેવું ઉમદા છે; કેટલી અસૂચ્ય મનની વળાણો ધરાવે છે ! ઘાટઘટમ અને હીલચાલમાં, કેવું દેખાવડું અને વખાણવા લાયક છે ! કામમાં કેવું ફિરેસ્તા નિશાણે છે ! સમજ શક્તિમાં કેવું દેવતાઈ છે ! ”

શેક્ષપીયર.

દરેક આદમીએ પોતાના શરીરના અવયવો કેમ પોતાનું કામ બજાવે છે, અને તે શરીર શાનું બનેલું છે, તે શરીરને કેમ સારી હાલતમાં રાખવું અને ખરાબ હાલતમાં રાખ્યાથી કેમ શરીર નુકસાન પામે છે તે વિષે જાણવાની ફરજ છે.

ઇશ્વરે આપણું શરીર બનાવવામાં શું શું ઉદાપણ વાપર્યું છે તે આપણે જ્યારે શરીરની રચના બારીકીથી તપાસ્યે છીએ, ત્યારેજ ખબર પડે છે. ત્યારેજ આપણે શું છીએ અને ખોદાની કરામત શું છે તેની ખબર પડે છે, ત્યારેજ આપણે પ્રભુને પિછાણવાને વધારે શક્તિવાન થઈએ છીએ,



ત્યારેજ આપણે કદર યુગતા શિખ્યે છીએ, ત્યારેજ આપણે સામાં માણસનાં શરીરને નુકસાન કરતાં અટક્યે છીએ, ત્યારેજ આપણી તનદરોસ્તી સારી રાખતાં જાણ્યે છીએ અને આપણાં શરીર તરફની ફરજને અદા કરતાં શિખ્યે છીએ. યુનાની દેશના અગાકિના શ્રીલસુદ્ધે એમ કહ્યું છે કે 'Know thyself' એટલે 'તું પોતાને પિછાણુ.' ત્યારે એ શ્રીલસુદ્ધના કહેવા પ્રમાણે આપણે પિછાણવાને માટે પહેલાં આપણે કેમ બન્યા છીએ, આપણે શું છીએ તે જાણવાની જરૂર છે. પણ હાલ શું જ્ઞેષ્યે છીએ? આજના સાંઠ સીત્તેર વરશની ઉમરના કોઇ શખ્શને પુછ્યું હોય કે 'ભાઈ તમારું કલેજુ' ક્યાં છે, તમારું હૃદય ક્યાં છે, તો તેઓ મરી જવાની આણીપર આવ્યા છતાં જવાબ આપશે કે "ભાઈ હું કાંઈ પણ જાણતો નથી." જે શરીરને વરશનાં વરશ વાપર્યું, તે શરીરમાં શું તે ન જાણવું એ એક કદંબુ અજ્ઞાનપણું કહેવાય. માટે જે શરીર સાથે રાત દહાડો કામ, જે શરીર વગર એક પણ છવી શક્યે નહિ, જે શરીરથી સુખ ભોગવી શક્યે, જે શરીરથી દુનિયામાં હસ્તી ભોગવ્યે તે શરીરની રચના જાણવાની આપણી ફરજ છે. જ્યારે આપણાં શરીરની રચના આપણે સારી રીતે જાણીશું, ત્યારેજ આપણને તે ઇશ્વરની શક્તિનો ખ્યાલ આવશે, અને તેનો ઉદાપણનો આપણે સદા હમર વખાણુ કરીશું. એમ હિમ્મતથી કહી શકાય કે કદાપી એક નાસ્તીક માણસ જે ખોદાની હસ્તીની સાફ ના પાડતો હોય, તે જો પોતાનાં શરીરની રચના બહુ ઉંડાણથી તપાસે, શરીરને અવયવો કેવી રીતે પોતાનું કામ વખત સર કર્યાં જાય છે તેનો જ્ઞે અભ્યાસ કરે, તો ખરેખર તે એમ માને કે ઇશ્વર શિવાય બીજો કોણુ આવી ઉમદા કરામત કરી શકે? શરીરની રચના જાણવાથી એક નાસતીકનું ધ્યાન પણ ઇશ્વર તરફ જાય છે.

એક શાયર લખી ગયો છે કે :—

“આદમકો ખુદા મત કહો, આદમ ખુદા નહીં,  
લેકીન ખુદાકે નૂરસે, આદમ જૂદા નહીં.”

એ જો લીટીઓમાં પણ બહુ ફિલસુફી સમાયલી છે. આપણે એ પરવરદેગારના નૂર જેવા છીએ. એક અંગ્રેજ કવિ પણ એમજ કહે છે

‘Thou art the image of God’ ‘તું જોદાનો આકાર.’ ખુદ બાઈબલમાં પણ એવોજ ખ્યાલ મળે છે. ‘ye are temple of God’ ‘તમારું (શરીર) જોદાનું મંદીર છે,’ તેથી જો તે શરીર સાફ રાખ્યે તો તેમાં બિનોઇ શક્તિ પ્રકાશી નિકળે. આપણા દેશના સર્વ ધર્મોમાં એવાજ વિચાર મળે છે.

હવે આપણે એ શરીરની રચના શું છે તે જોઈએ. આપણે જાણ્યે છીએ કે ઇશ્વરની બધી જીવવાળી પેદાયશમાં નર અને નારી જાતિનાં શરીરમાં ફરક છે, અને તે ફરકથીજ આપણે નર અને નારી સ્પષ્ટ રીતે પારખી શક્યે છીએ. નારીને તેણીના કાર્યમાં કામ લાગે એવી શરીરની રચનાને લીધે તેણીનું આ દુનિયામાં શું કાર્ય છે—શું ફરજો છે તે સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. મનુષ્ય જાતિમાં નારીને નર કરતાં વધુ ખુબ-સુરત કાઢી છે અને તેણીની ખુબસુરતી તેણીનાં શરીરની રચનાથીજ છે. ઇશ્વરે પોતાનાં હાથપણથી જે અવયવો આદમમાં મુક્યા છે તે ખુબસુરતી વધારે છે એટલુંજ નહિ પણ તે અવયવો દરેક રીતે ઉપયોગી છે. ફક્ત ખુબસુરતીજ વધારવાને ખાતર કોઈ પણ તકામા અવયવ કુદરને મુક્યા નથી.

હવે આપણે શરીરની રચના તપાસવાનું માથાંથી શરૂ કર્યે. માથું એ શરીરનો સર્વથી ઉપરનો ભાગ છે અને તે આસમાન તરફ ઉંચો જણાય છે, તેમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે માણસ સંઘના જનવરોની ઉપર મનશક્તિથી શ્રેષ્ઠ ભોગવે છે અને તે મનશક્તિ માથામાંજ છે તેથી તે ભાગ ઉંચો કાઢ્યો છે. જ્યારે જનવરોનું સર નીચું નમતું કાઢ્યું છે, કારણ તેઓમાં વિચાર કરવાની શક્તિ નથી. એ સર, કે જેની અંદર વિચાર કરવા માટે એક ભેજું મુકેલું છે અને જે ભેજાંથીજ આપણે જનવરોપર શ્રેષ્ઠ ભોગવ્યે છીએ માટે તે ભેજાં વિષે જાણવાની અને તે સારી રીતે ખિજાવવાની આપણી ફરજ છે, નહિતો જનવર અને માણસમાં જે ફરક રાખ્યો છે તે રહેતો નથી અને માણસ પણ જનવરના જેવીજ જીવગી ગુજરે છે.

એક મરદનું ભેજું સાધારણ રીતે ત્રણ રતલનું હોયછે જ્યારે એક સ્ત્રીનું તેથી ચાર અથવા પાંચ આંઉસ ઓછું હોય છે. એ ભેજું એ ભેજાંનું બનેલું હોય એમ લાગે છે. એ અર્ધગોળાકારોને એક એક સાથે મુકેલા

છે અને તે બન્નેને એક એક સાથે સંબંધ રાખેલો છે. જમણી બાજુનો અરધો ભાગ ડાબી બાજુની ઉપર હકુમત ચલાવે છે જ્યારે ડાબી બાજુનો અરધો ભાગ જમણી બાજુની ઉપર પોતાનું કામ કરે છે. એ બે બાજુ દેખાવમાં નરમ મસકા જેવું, કરચળીવાળું સફેદ માંસનું બનેલું છે અને દેખીતા બે ભાગ હોય તેમ માલમ પડે છે. બે બાજુ નરમ બહુ હોવાથી બે ભેજાને જરા પણ અલવક આવે છે તો તે માણસ દેવાનું થઇ જાય છે, તેથી એ ભેજાને માટે કુદરતે બહુ મજબૂત રક્ષણ કીધું છે તે ભેજાની સખત જોપરી છે. એ જોપરી એવી બનાવી છે કે જેથી ભેજાને કાંઈ પણ અલવક આવતી નથી. બે ભેજામાં એક નાની દરકી લાગી હોય અથવા બે ભેજામાં જોરમાં ફટકાથી આંચકો લાગ્યો હોય તો બેજાનું જગડી જવાનો સંભવ રહે છે તેની માથાંપર કાંઈ પણ લાગે નહિ તેની ખુબ સંભાળ રાખવી જોઈએ. એ ભેજાની ઉપર કરચળી છે એટલુંજ નહિ પણ જગે જગે ઉપરી આવેલા ભાગો છે અને આખાં ભેજાંપર દોઢા જેવી કીણી નસો આવેલી છે. “ એમ કહેવામાં આવે છે કે દરેક બે મહિને આપણું બેજાં નવું થાય છે, તેથી એક વરસમાં આપણાં છ વખત નવાં નવાં ભેજાં બને છે.” આખાં ભેજાંના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. ભેજાનો આગળનો ભાગ જેને સેરીબ્રમ (Cerebrum) પાછળનાં સેરીબેલમ (Cerebellum) અને સેરીગેલમની નીચેનો નાનો ભાગ કે જેને જરડાનાં કાઠાં સાથે સંબંધ છે તેને ‘મેડુલા ઓબ્લોન્ગેટા’ (Medulla oblongata) કહે છે. ભેજાંના આગલા ભાગ જેને સેરીબ્રમ કહે તે વિચાર શક્તિમાં કામ લાગે છે, અને પછવાડેનો ભાગ આખાં શરીરપર કાબુ રાખે છે. મેડુલા ઓબ્લોન્ગેટા સહી અગત્યનો ભાગ છે. એ ભેજાંની પછવાડેનો ભાગ Cerebellum નો છેડો છે, એ ભાગ જ્યારે જગડી જાય છે ત્યારે આખાં શરીરમાં જગાડો થાય છે, એ ભાગથી આખાં શરીરની સ્થિરતા રહે છે. દારૂ પીનાર શખ્શ સ્થિર રહેતું નથી, તેનું કારણ એટલુંજ કે દારૂ ભેજાંના એ ભાગની ઉપર પહેલી અસર કરે છે ને એ ભાગ જલદ દારૂ મંદ કરી નાખે છે. શરીરના બધા ભાગપર હુકમ એજ ભાગ બળવે છે. એજ ભાગને

બરડાના કાંઠા સાથે સંબંધ રહે છે. અને એ ભાગમાંથી અને બરડાની કરોડમાંથી જીણી જીણી દોરા જેવી નસો આખાં શરીરમાં પંથરાયલી રહે છે, જેને ( Nerves ) નરવ્સ કહે છે. એ નરવ્સ જેમ વિજળીના સંદેસાને માટે તારની જરૂર હોય અને તાર વડે સંદેસો મોકલાય તેમ એ નરવ્સ વડે આપણા શરીરમાં શું થાય છે, શું અડચણ છે તે જણાય છે. જો કોઈ માણસ આપણા શરીરને હાથ લગાડે તો આપણને માત્રમ કેમ પડે છે ? જેવો હાથ લાગે છે કે એ નાની નરવ્સ તરત તે ભાગમાંથી બેળાને સંદેસો પુગાડે છે અને તેથી આપણે બદલે છીએ કે કોઈએ હાથ લગાડ્યો. જ્યારે લકવો થાય છે ત્યારે જો તે માણસના લકવાના ભાગપર કોઈ ટાંચણી ભાંકે તોપણ લાગતી નથી તેનું પણ કારણ એજ કે પેલી નરવ્સ અગડી જાય છે, જેથી તે બેળાને સંદેસો પુગાડવાનું કામ કરતી નથી, તેથી બેળું જોકે હાથ હિલવવાનો હુકમ આપે છે તે છતાં નરવ્સ મરી ગયલી હોવાથી તે હુકમ ખજ લાવતી નથી, અને તે હાથ પગથી કાંઈ કામ થતું નથી અને કાંઈ લાગણી પણ થતી નથી. કેટલાઓએ નરવ્સને બેળાનો વધેલો ભાગ કહે છે. એ નરવ્સ બરડાની કરોડમાંથી બહુ મોટા જઠામાં આખાં શરીરમાં ફરી વળી છે તેથી બરડાની કરોડની પણ સંભાળ રાખવી જોઈએ. એ નરવ્સપરથી કુદરતની કરામતનો ખ્યાલ આવે છે, એ નરવ્સથી આપણને દરેક લાગણી થાય છે. એ નરવ્સ એટલી તિક્ષણ લાગણીની હોય છે કે એક પવનની લહેડી અથવા પતંગિયું કે માંખ પણ જો આપણાં શરીરને લાગે છે તો તે વિષે આપણને ખબર કરે છે અને કયા ભાગપર લાગણી થઈ છે તે વીક જણાવે છે.

બરડાનો કાંઠો કે જેને બેળાં સાથે બહુ સંબંધ છે તેનાથી આપણે ઉભા રહી શકીએ છીએ. એ કાંઠો એકજ હાડકાંનો અનેલો નથી, જો તેમ હોતો તો આપણે વાંકા વળી શકતે નહિ, તેથી હાડકાંના ટુકડાનો અનેલો છે. એ હાડકાંના ટુકડા સાથે જોડાયેલા છે, હાડકાં અંદરથી પોકળા હોય છે જેમાં નરમ મસકા જેવો પદાર્થ રહે છે જેને શુર કરીને કહે છે. એ પદાર્થ જો બહુ હોય છે તો કાંઠો સીધો રહે છે, પણ

જ્યારે નળગામથી થતી જાય છે ત્યારે માણસ વાંકું વળી જાય છે. એ કાંદાને લેખના છેડા ( મેદુલા ઓખલાનગેટા ) સાથે સંબંધ છે. એ કાંદામાંથી નરસો આખ્યાં શરીરમાં પંથરાયલી છે અને તેજ લેખને સદેસો પુગાડે છે.

### આંખ.

આપણી આંખની ઘણીજ અગત્યજ જેવી ક્રામત છે, અને બહારની ચીજ કેવી રીતે જોવાય છે, તે સઘળું બારીકાથી લખવાને માટે એક જુદું પુસ્તક જોઈએ, પણ હાં તો ટુંકમાંજ લખવું છે તેથી સાધારણ સમજ આંખને માટે જસ છે.

ચિત્રમાં દેખાડ્યા મુજબ :—

( ૧ ) આંખની વચમાંનો ઝીણો ભાગ કે જેમાંથી રોશની જાય છે તેને કીકી ( પ્યુપીલ ) કહે છે. જે રોશની વધુ અથવા ઓછી જાય છે તે તે મોટી અથવા નાની થાય છે.

( ૨ ) તેની આસપાસનો ભુરા રંગનો ભાગ છે. એ માણસમાં જાત જાતના રંગનો હોય છે. એ ભાગ આંખની કીકીને નાની અને મોટી બનાવવાની ચત્ત કરે છે, અને પોતે નાની અને મોટી થાય છે.

( ૩ ) આંખનો સફેદ ભાગ છે.

( ૪ ) બીજું ચીત્ર છે તે આંખનો ( side view ) એક બાજુથી દેખાતો ભાગ છે.

( ૧ ) એમાંથી રોશનીનાં કિરણ દાખલ થાય છે અને ( ૨ ) છે તે સખી પાડવાના કેમેરાના “ લેન્સ ” ના કાચના જેવા પ્રકારની બનાવટ છે જેમાંથી મોટી ચીજોનાં રોશનીનાં કિરણ ઝટ થઈ નાનાં બને છે અને એકઠાં થઈ ( ૪ ) જે અંદરનો પરદો છે તેનીપર આખું બહારની ચીજનું ચિત્ર પડે છે. ( ૫ ) ઓપટીક નર્વ અથવા લેખમાંથી નિકળતી ઝીણી નસ ( નર્વ ) છે. એ નર્વ પેલા બહારની ચીજના ચિત્રનાં છાપનો લેખ તરફ સદેશ પુગાડે છે અને તેથી આપણને જણાય છે. ( ૩ ) ઘેરી નસ જે આંખને જોઈતું લોહી પુર પાડે છે.

આપણે કેવી રીતે જોઈએ છીએ તે ટુંકમાં તપાસ્યે. એક ઝાડ લેવો, તે ઝાડની ઉપર સુરજની અથવા બીજી રોશની પડે છે. એ રોશનીનાં ઝાડપરનાં ફિરણુ આંખપર પડે છે. આંખની કીકીમાંથી જઈ તેની પછવાડે લેન્સપર પડે છે ત્યાંથી મોટી ચીજોનાં ફિરણુ એકઠાં થાય છે અને પછી ડોળાની છેક પછવાડેના ભાગપર પડે છે તે પરદાપર તે ઝાડનો આખો છાપ પડે છે અને લેન્સમાંથી નાની નસ (નર્વ) નિકળેલી છે તે છાપને લઈ જાય છે તેથી આપણે જોઈએ છીએ.

જો રોશની ઘણી હોય તો આંખની કીકી નાની થઈ જાય છે કારણ તેમાંથી રોશનીને એકઠી કરવી જોઈએ અને અંદર જવા દેવી જોઈએ. જો લાઇટ ઝાડી હોય છે તો મોટી થાય છે, આપણી આંખ સખી પાડવાના 'કેમેરા'ના જેવી છે.

હવે આંખ બહુ નાણુક હોવાથી તેને બચાવવાને માટે પહેલાં તે સખત હાડકાંના ગોખલામાં સુકા છે કે જેથી કંઈ વાગે તો પહેલું હાડકાંપર વાગે પણ એકદમ આંખને ધમ્મ થાય નહિ. વળી આંખમાં ધુળ કાંકરા જઈ આપણા નાણુક ડોળાને ધમ્મ ન થાય તે માટે આંખ પર પોપચાં બનાવેલાં છે, જે કાંઈથી ચીજ અંદર આવે તે અગાઉ ઝડપથી બંધ થઈ જાય છે. વળી તે પોપચાંથી હેડે બાહ્ય જોને પાંપણુ કહ્યે છીએ તે સુક્યાં છે જેથી કચરો આવતો દુરથીજ અટકાવે છે. વળી આંખમાં આંસુ પણ હોય છે જેથી અંદર કચરો હોય તે આંસુ વડે ધોવાઈ જાય છે. આવી રીતે આંખની કરામત દરેક રીતે વખાણવા લાયક છે.

### નાક—NOSE.

કેટલાકે આપણાં નાકને મોંનાં શણુગાર તરીકે જ જાણે છે, પણ નાકની બનાવટ શું છે, અને તે આપણી શું ગરજ સારે છે તે વિષે જાણતાં નથી. ખરેખર નાક એ આપણાં મોંનો શણુગાર છે અને સડથી બહાર નિકળી આવેલો ભાગ છે.

એ નાકથી આપણે સુંદર મોં ધરાવ્યે છીએ, સુંદર સુગંધ લેવાને અને એ નાકથીજ કેટલી વખતે આપણો જીવ બચાવી શક્યે છીએ,

કારણ ઝેરી અને ગંધ ભારતી હવા, જે આપણું શરિરનો નાશ કરે છે તે આપણને નાકથીજ પહેલાં માત્રમ પડે છે અને તેથી આપણે આપણું નુકસાન થતું અટકાવી શક્યે છીએ; એજ નાકથી આપણે સ્વાદિષ્ટ લેહેનત પારખી શક્યે છીએ.

જ્યાંની આંખ સાથે જોવાય છે ત્યાંથી જરાજર અરધા નાકવેર મજબુત હાડકું રહે છે. ત્યાર પછીનાં નાકમાં નાચુક હાડકું અને માંસ બહુ હોય છે. નાકને જે નસકોરાં હોય છે જેમાંથી આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ. જે નસકોરાંનું કારણ એ છે કે તેઓથી ગરમી અને સરદીની દેહ માલમ પડે છે, અને કુટલીક વખતે તો એક નસકોરું બંધ રહે છે અને બીજું નસકોરું ચાલે છે. જ્યારે જમણી બાજુનું નસકોરું બંધ રહે છે ત્યારે ઠંડીની દેહ હોય છે અને જ્યારે ડાબી ગમનું બંધ હોય છે ત્યારે ગરમીની દેહ માલમ પડે છે.

નાકની અંદરનો ભાગ બહુ નાચુક રહે છે. જ્યાં નાકનું હાડકું સખત છે ત્યાં એક નાચુક ચામડીની બનાવટ હોય છે, જેની ઉપર બધી નસ રહે છે જેને તમીચી શાસ્ત્રમાં “ઓલફેક્ટરી નર્વ” (Olfactory Nerve) કહે છે. પહેલાં એ નર્વપર સુગંધની રજકણ લાગે છે અને તેથીજ આપણાં બેગનને સંદેશો પુગે છે. એ નર્વ પણ બહુ લાગણી ધરાવે છે. જે નાની રજકણ એ નર્વને લાગે છે તો તે બાહાર કાઢી નાખવાને વાસ્તે તરત છીંક આવે છે અને તે રજકણ બહાર નિકળી જાય છે.

જેમ પાણી ગાળવાનું ફિલ્ટર હોય છે તેમ નાક હવા ગાળવાનું એક ફિલ્ટર છે. એમાંથી હવા ગળાઇને જાય છે, અને નાકની બનાવટ એવી છે કે હવા જેટલી જોઇએ એટલીજ ફેફસાંમાં જાય છે. આપણાં ફેફસાંમાં હવા ચોક્કસ પ્રકારની ગરમ જવી જોઇએ. જે ઠંડી હવા જાય તો ફેફસાં ખરાબ થાય તેથી નાકને રસ્તે જ્યારે હવા જાય છે ત્યારે તે રસ્તાથી જતાંજ ગરમ થાય છે, અને ફેફસાંને સારી હાલતમાં રાખે છે. વળી હવામાં કાંઇ પણ ઝેરી જંતુઓ હોય છે તે નાકમાંથી શરીરમાં પેવસ થઇ શકતાં નથી. તે જીવ જંતુ નાકમાંજ મરણ પામે છે તે

કારણથી આપણે નાકથીજ દમ લેવો જોઈએ, મોઢા વડે દમ લેવો બહુજ નુકસાનકારક છે.

### જીભ—TONGUE.

જીભ સ્વાદને માટે, બોલવાને, જોરાક વગોળવાને અને દરદો પારખવાને માટે ઉપયોગી છે. જીભમાં જ્યારે ખામી થાય છે ત્યારે બોલી શકાતું નથી.

આપણું મોં ઉઘાડી આરસીમાં જોવાથી તેની બનાવટ સહેલાઈથી સમજ પડે છે. જેમ આપણાં શરીરપર ચામડી હોય છે તેમ જીભપર પણ ચામડી છે, પણ જીભની ચામડી ભરાયલી માલમ પડે છે. એ ભરાયલા ભાગની અંદર જે નર્વ છે તે નર્વથી આપણને સ્વાદ માલમ પડે છે. જીભને જેમ ફેરવવા માંગ્યે તેમ ફરે છે. જીભની વચમાં ડાપ હોય છે જેથી જીભના બે ભાગ માલમ પડે છે. એ જીભને હેડેના ટાંગવાં સાથે જોડેલી છે. જ્યારે પણ માણસને તાવ આવે છે અથવા હોજરીમાં બગાડો થાય છે ત્યારે એ જીભપર સફેદ અથવા પીળું પડ બાંધાય છે. માદાં માણસની ડાકટર પહેલાં જીભ તપાસે છે કારણકે તેપરથી કેટલાંક દરદ પરખાય છે.

જીભ બોલવાના કામમાં ખપ લાગે છે. હવા મોંમાં જાય છે, તે જીભને ચોક્કસ પ્રકારે દિલવે છે ત્યારે ગળાની લુંગળીમાંથી અવાજ નિકળે છે. જ્યત જ્યતના અવાજ કાઢવાને માટે જીભ બહુ ઉપયોગી છે.

જોરાક મોંમાં વાગોળવાને માટે પણ જીભ ઉપયોગી છે. જોરાક દાંતથી ચવાય છે અને જોરાક આ દાંતપરથી પેલા દાંતપર લઈ જવા આમ તેમ હલાવા અને સ્વાદ પારખવાનું કામ જીભ કરે છે.

### દાંત—TEETH.

મુખ્ય કરી દાંત વડે આપણે જોરાક ચાવ્યે છીએ. દાંતથી આપણું મોં શોભે છે. દાંત વગર મોં બિહામણું માલમ પડે છે, દાંતે જોરાક ચવાય છે અને આપણી હોજરીમાં પાચન થાય તેવો નરમ થાય છે. જેના દાંત બરાબર ન હોય તેઓને જોરાક બરાબર પાચન થતો નથી, અને તેઓ બદહજમીથી પીડાય છે.



દાંત માણસ અને જનવરોમાં જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે; માણસને દાંતની એકજ હાર હોય છે. એક હાર નીચેના જડખામાં અને બીજી હાર ઉપરના જડખામાં. દરેક હારમાં સોલ (૧૬) દાંતો હોય છે. સાધારણ રીતે દાંતનાં બે ભાગ હોય છે આગળના દાંત, અને પછવાડેના દાંત જેને દાદ કહે છે. પશુ વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે દાંતના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. જેવા ડાબી બાજુ દાંત હોય છે તેવા જમણી બાજુ પણ હોય છે. છેલ્લા ત્રણ દાંતો જે જડખાને નાકે આવેલા છે તે બહુ જડા, પોહાળા અને મોટા હોય છે, જેને સાધારણ રીતે અક્લના દાંત ( Wisdom teeth ) કહે છે. જેને વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે ચાવવાના દાંત અથવા ( Grinders ) ( Molar teeth ) કહે છે. એ દાંતો અકેક બાજુ ત્રણ ત્રણ મળી સોલ (૧૬) છે. એ દાંતોની બરાબર પાસે બન્ને દાંતો છે, જેઓ જડાઇમાં પેલા દાંતોથી થોડા છે, પણ બન્ને બાજુએ ધારવાળા હોય છે અને તેઓને ( Bicuspids ) કહે છે. એ દાંત એક બાજુ બે મળી આઠ છે.

છેલ્લેથી હડકો દાંત જે અણીવાળો હોય છે તેને ( Eye tooth ) અથવા આંખ સાથે સંબંધ ધરાવનારા દાંત, અથવા તો ( Canine tooth ) અથવા કુતરાનો દાંત કહે છે, કારણ એ કુતરાના દાંતને મળતો આવે છે. એ દાંત બધા મળી અકેક બાજુ મળી ચાર છે. એ દાંત પછી ચાર આગળા દાંતો છે જે, ઘણા પાતળા અને છરીની ધાર જેવા હોય છે તે ( Incisors or cutting teeth ) ચીરનારા અથવા કાપનારા દાંતો કહેવાય છે, અને એવા ચાર હેઠે અને ચાર ઉપર મળી આઠ દાંતો હોય છે. આ પરથી જણાય છે જે આપણા દાંતો બધી પ્રકારના છે, જેને બધા જનવરોથી સર્વથી ઉત્તમ અને સંપૂર્ણ કહે તો ચાલે તેવા છે. પણ અભયજી જેવું તો એ છે જે આવા દાંતો ધરાવ્યા છતાં આપણે જનમ્મે છીએ ત્યારે આપણે દાંત વગરના હોઇએ છીએ.

જ્યારે બચ્ચું જન્મે છે ત્યારે દાંત હોતા નથી પણ ફક્ત પારા હોય છે જે પારાની હેઠે દાંત હોય છે પણ જ્યારે તે દાંત મોટા થાય છે ત્યારે તે પારામાંથી ટુટી નિકળે છે. બચ્ચાંને દાંત તે વખતે નથી હોતા તેવું કારણ એજ કે તેઓને તે વખતે દાંતની જરૂર હોતી નથી તેથી

કુદરત તેને દાંત આપતી નથી. બચ્ચાંને જોરાક દુધજ હોય છે. એ પરથી જણાય છે કે જ્યાં વેર દાંત પુટી રહે નહિ ત્યાં વેર બચ્ચાંને કોઈ પણ પ્રકારનો નક્કર જોરાક આપવો નહિ. ઉમ્મરે પુગેલાં માણસને આપણે કહ્યું તેમ અગ્રીશ (૩૨) દાંત હોય છે, પણ નાનપણમાં બચ્ચાંનાં બધા દાંત પુટી રહ્યા પછી તેનું મોટું તપાસતાં છ વરસની અંદરનાં બચ્ચાંને ફક્ત વીસ (૨૦) દાંતો પુટેલા હોય છે. ચાર છ મહિનાની અંદર બચ્ચાંને દાંત પુટવા માંડે છે. બચ્ચાંને પહેલા આગળા દાંતો હોંટના જડામાં પુટે છે, જે પુટી રહ્યા પછી ઉપરના જડામાં પુટે છે. જે ઉપલા વીસ દાંત પુટેલા હોય છે તેને દુધિયા દાંત કહે છે અને તે છ વરસવેર રહે છે પણ સાતમાં વરસ પછી જે દાંત પુટે છે તે હંમેશના દાંત હોય છે. પછી અઢારથી વીસ વરસ સુધીમાં અક્કલના દાંત પુટે છે. હવે દાંત કેવી બનાવતો અને કો છે એ જાણવું બહુ બિઝટ કામ છે. હજી સુધી વૈદક શાસ્ત્ર એ વિષે પુરતું જણાવી શકતું નથી, કારણ દાંત બહુ નાની ચીજ હોવાથી બરાબર તપાસી શકાતો નથી, તે છતાં જે કોઈ વૈદક શાસ્ત્ર કહે છે તે આપણાં કામને માટે હાલ પુરતું છે.

દાંત ઉભોને ઉભો દરવતીથી વહેરી જોતાં તેમાં પડ માલમ પડે છે, પહેલું બહારનું પડ જેને ઇનેમલ (Enamel) અથવા બહારનું સફેદ રોગન કરીને કહે છે તે હોય છે. તે પછીનું પડ હાથીદાંતનું પડ (Ivory) કે જે પડ હાથીના દાંતનું તમામ બનેલું છે તે પડ છે, અને ત્રીજું પડ જેમાં બેઝામાંથી નિકળતી નર્વસો હોય છે અને જેમાં લોહિ ફરે છે, અને દાંત જીવે છે. દાંતનો બહારનો ભાગ તો મજબુત અને સફેદ હોય છે બ્યારે તેનું મૂળ જે અંદર જડેલું રહે છે તે સીંગડાં જેવું હોય છે. પોચા સીંગડાના આકારનું માંસ હોય છે. દાંતો એવી ત્રણ હોય છે, તે પછીના દાંતને બે હોય છે અને આગલા દાંતને એકજ સીંગડાના આકારનું અણીદાર મૂળ હોય છે, જેને નસો અને નર્વસો સાથે જોડાયું હોય છે.

### કાન—EAR.

કાન આપણી સાંભળવાની ઈંદ્રી છે. આપણને જ્ઞાન મેળવવાને જેમ બીજી ઈંદ્રીઓની જરૂર છે તેમ વળી આ ઈંદ્રીની પણ જરૂર છે; આપણાં

શરીરની આસપાસ કેવા પ્રકારના અવાજો થાય છે તે આપણા કાનથી આપણે સાંભળીએ છીએ; ગાયનનો મધુર અવાજ જે આપણાં થાકેલાં મગજને શાંત કરે છે, અને કેટલીક વખતે મિતોષ ખ્યાલો આપણામાં ઉત્પન્ન કરે છે, તે પણ કાનથીજ થાય છે. કાન વગર આપણુ ગાયનની ઉત્તમ મગ્નહ નહિ મેળવી શકતે. કાન વગર ભાષણો અને વાયજી સાંભળી આપણે જે જ્ઞાન અને સદ્ગુણો પ્રાપ્ત કર્યે છીએ તે મેળવી શકાતે નહિ. કાનથી, છટાદાર વક્તાઓનાં ભાષણો સાંભળી આપણા મનમાં જે ઉમદા ઉમેદો પેદા થાય છે, અને આપણી લાગણી શ્રેષ્ઠ બનાવે છે તે યતે નહિ, તેથી કાન, એ પણ આપણી ખુબ અગત્યની ઈશી છે.

આપણા કાન, કુદરતે એવી રીતે બનાવેલા છે કે જેથી ચોક્કસ પ્રકારેજ અવાજ સંભળાય છે, બાકીના અવાજ સંભળાતા નથી. હવામાં ધુન્નરી થઇ તે ધુન્નરી કાનપર પડ્યાથી અવાજ સંભળાય છે. હવે બધીજ ધુન્નરીથી અવાજ થતો સંભળાતો નથી જો એક પળમાં બત્રીસથી ઓછી ધુન્નરી થાય તો તે અવાજ સંભળાતો નથી. વળી ઘણીજ ધુન્નરી થાય અને ખુબ મોટો અવાજ થાય તે પણ સંભળાય નહિ, ફક્ત ચોક્કસ હદનાજ અવાજો સંભળાય છે. એમ થાય છે કે જો બધાજ અવાજો આપણા કાનપર પડતા હતે તો, અવાજ જોવું કાંઈ હતેજ નહિ, બધે ઘોંઘાટ થઇ રહેતે. દુનિયામાં બારીકમાં બારીક અવાજ જે સાધારણ કામકાજથી થાય છે, સાધારણ ધુન્નરી હવામાં થાય છે, તે સધળી સંભળાતી નથી. તે ઘોંઘાટ ઓછો થાય છે. સર્વને કાન, ગોળ અને કરચળીવાળા છે તે માલમ છે પણ કાનની બનાવટ શું છે અને કેમ સંભળાય છે, તે થોડાં નેજ માલમ હશે.

આપણા કાનને વૈદક શાસ્ત્રમાં ત્રણ ભાગમાં વેંદ્યી નાખવામાં આવ્યો છે; (૧) બહારનો ભાગ જે આપણને દેખાય છે તે કરચળીવાળો ભાગ છે. એવી કરચળી બનાવવાનું કારણ એટલુંજ કે જે બહારનો અવાજ છે તે એ કરચળીમાં એકઠો થાય પછી એકઠો થયેલો અવાજ અંદરનો ભાગ જેને આપણા કાનનો પરદો કહે છે તેની

બીજા ભાગ અથવા વચ્ચેના કાન કહે છે તે ઉપર પડે છે ત્યારે પછવાડે નાનો હાડકાનો ગોળલો અથવા ઓરડો હોય છે, સધળાં નાના નાના રચકણો (cells) થી બરાચલો છે, જ્યારે અવાજ કાનના પરદાપર પડ્યો કે તે પરદાનો અવાજ પછવાડેની રચકણો વધારી મુકે છે, અને રચકણો પોતે અંદર હીલચાલ કરે છે, અને અવાજ ત્યાંથી થઈ છેક અંદરનો કાન જોતે કહે છે તે ભાગમાં જાય છે. એ ભાગ ગોકળગાયના ઉપરનાં કોટલાં જેવો ગોળ ચક્ર સાથની કચળાની જેવો હોય છે, જેમાંથી અવાજ ઓડીટરી નર્વ્સ (Auditory Nerves) ની મારફતે આપણાં ભેજાને સંદેશો પુગાડે છે, જેથી આપણે સાંભળ્યે છીએ. કાનની બનાવટ ઘણી ચિકટ અને વખાણવાલાયક છે. અવાજ ખારીક જગામાંથી એક પછી એક ભાગોમાંથી પસાર થાય છે તે જાણવું બહુ અગત્ય છે.

આ સધળી ઈંદ્રિયો ભેજાં સાથે કેવા સંબંધ ધરાવે છે, તે આપણે જોઈ ગયા છીએ. જ્યારે ભેજાં સાથનો સંબંધ છુટી જાય છે, ત્યારે એ ઈંદ્રિયો પોતાનું કામ કરી શકત નથી. જ્યારે આપણે ઉંઘમાં હોઈએ છીએ ત્યારે એ ઈંદ્રિયો પૂરતી રીતે કામ કરી શકત નથી. તે વખતે કાંઈ પણ અવાજ સંભળાતો નથી. કેટલાક માણસની આંખ ઉંઘાડી હોય છતાં તેઓ જોઈ શકતા નથી, અને લાગણી પણ મંદ થાય છે, કાંઈ મારે છે તો એકદમ લાગતું પણ નથી. તેથી ભેજાં એ સર્વ શરિરનો રાજા છે, એની હકુમતથી ઈંદ્રિયો અને અવયવો કામ કરે છે. આપણે નાક, કાન, આંખ, શ્રમ, અને લાગણી એ બધી ઈંદ્રિયો ભેજા સાથનો સંબંધ તાંતુ (નર્વસ) મારફતે કેમ રહે છે તે જોઈ ગયા છીએ.

આપણા માંઘાની દરેક ઈંદ્રી બહુ નાનુંક પ્રકારની હોવાથી તેઓની સંભાળ માટે હાડકાનું ઢાંકણ બહુ સારું બનાવ્યું છે. આપણને માલમ પડે છે કે આપણા માંઘાપર કેવા હાડકાં છે. આપણું માથું ભેજાંની ખોપરી, પછવાડેની તાલકી, બધે સખત હાડકાંનું ઢાંકણ કીધું છે જેથી આપણી ઈંદ્રિયો સચવાયલી રહે છે.

ગળું અથવા અવાજની અને શ્વાસ લેવાની નળીની બનાવટ

જોઈયે. એ ગળામાંથી અવાજ નિકળે છે, અને આપણો શ્વાસ પણ ફેફસાંમાં જાય છે અને ખોરાક પણ એજ ભાગથી હોઝરીમાં જાય છે.

એ ગળાંતા જુદા જુદા ભાગ છે, એક ભાગમાંથી ખોરાક ખવાય છે અને બીજામાંથી શ્વાસ જવ આવ થાય છે. જો ભુલમાં ખોરાક બીજા ભાગમાં જતો રહે છે તો અતરસ જાય છે, અને શ્વાસની નળી તરત ખોરાકને બહાર કાઢી નાખવાનો યત્ન કરે છે, તેથી કાંસો થાય છે.

બીજી નળી છે, તે ફક્ત શ્વાસ જવા આવવાને ખાતરજ હોય છે. તે નળીમાંથી જ્યારે હવા બહાર નિકળે છે, અને ચોક્કસ નાના પડદાથી અરધી બહાર નિકળે છે, ત્યારે અવાજ થાય છે, એ વિષે હાલ લાંબાણુ કરવું હાં કીક પડશે નહિ, હાલ સાધારણ સમજ બસ છે.

### ફેફસાં—LUNGS.

ફેફસાં આપણી છાતી આગળ છે. એ ગળાંની હેઠેની કિનારીથી તે છેદલી પાંસળીના ઉપરના ભાગ જેટલી જગા રોકે છે. એ ફેફસાં બને જુદાં હોય તેમ લાગે છે, બે ભાગમાં વેહેંચાઈ ગયા છે, એક જમણી બાજુ અને બીજું ડાબી બાજુ. એનું વજન આશરે ચાલીસ આઉન્સનું છે, અને એનો રંગ સેજ કાળા અને રાતા રંગની મેળવણીના જેવો છે. એ નાહવાની વાદળી અથવા સ્પંજ (Sponge) નાં જેવું અંદરથી ખાંચા ખાંચા વાળું હોય છે. એ ખાંચામાં હવા ભરાઈ રહે છે, એવા ખાંચા અથવા કોષા (Cells) આશરે “૧૭,૦૦,૦૦,૦૦૦” હોય છે. જેવા આપણે દમ લઈએ કે એ બધા ખાંચા (Cells)માં હવા ભરાય છે, અને એ બધાંમાં આખો વખત લોહી ફરે છે, અને એમાં લોહી સુધરે છે. લોહી આખાં શરીરમાં ફરીને એ ફેફસાંમાં આવી સાફ થઈ જાય છે. એ લોહીનું સુધરવું આપણે જો ચોખી હવા લઈએ તો થાય છે. કારણ જે ખાંચામાં હવા ભરાય છે, તે લોહીની સાથે મળી સુધારે છે. ફેફસું ખાંચા ખાંચાવાળું વાદળીના જેવું હોવાથી તેમાં ખરાબ જંતું અથવા કચરો ભરાઈ રહે અને જો જોસમાં શ્વાસ લીધો ન હોય તો તે કચરો કોહી જાય અથવા જંતું ખુબ વધી જાય અને એ રીતે બહોનો રોગ લાગુ પડે છે. (એ વિષે અંગ કસરતના વિષયમાં પુરતા

ખુલાસાને માટે જુઓ). કસરત કીધાથી ફેફસાં વાટે ઓખખી હવાની વિશેષ આવ જ થયાથી એવા છાતીના રોગો થતા નથી.

હાંફણ, ખહી, ઠંસો, ન્યુમોનિયા એવા રોગો એ ફેફસાંના બગાડથી થાય છે, ખહીના રોગમાં તો ફેફસાં સદંતર ખવાઇ જાય છે.

ડાક્ટરોને છાતી સાથું છે કે ખરાબ છે તે પારખવાને ફેફસાં બહુ કામ લાગે છે. હવા જ્યારે અંદર જાય છે અને બહાર નિકળે છે, ત્યારે ફેફસામાં ચોક્કસ અવાજો થાય છે, અને તે અવાજો જો ફેફસાં સારી હાલતમાં હોય તો ચોક્કસ પ્રકારનો નિકળે છે. એ અવાજ ડાક્ટરો જુગળી છાતીપર મુકી તપાસે છે અને અવાજપરથી તરત માલમ પડે છે કે છાતી સારી છે કે બગડેલી છે.

ફેફસાની સાથે હૈડાં (Heart=હાટ)નું જોડાણ હોય છે. અને હૈડાંને માપવાને ખાતર ફેફસાં ડાખી બાજુએ જરા વળેલું રહે છે.

### હૃદય—HEART.

હૈડું ફેફસાંની આગલ ડાખી બાજુએ આવેલું છે. અને તેનો આકાર આપણે મુઠ્ઠા વાળીયે છીએ તેવો હોય છે. એમ કહે છે કે દરેક માણસનું હૃદય તેની મુઠ્ઠાના જોડાણ મોટું હોય છે અને હૃદય જ્યારથી એક બચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તે મરી જાય છે ત્યાં સુધી ચાલુ રહે છે. હૃદય જ્યારે બંધ થાય છે ત્યારેજ માણસ મરણ પામે છે. એનું કામ આપણા શરીરમાં લોહી ફેરવવાનું છે. જેમ એક પાણીનો ખંખો પાણી ઉગાડે છે તેમ હૃદય આપણા શરીરમાં લોહી ફેરવે છે. હૃદય ડુગે છે અને પાછું સંકોચાય જાય છે, એ રીતે હીલચાલ કર્યાથી આપણી છાતીમાં ધબકારા થાય છે. હૃદયમાં ચાર ગોખલા હોય છે જે ગોખલાઓને બંધ ઉઘાડ થતાં ઢાંકણાં હોય છે. આખાં હૃદયની આસપાસ એક પાતળી માંસની કોથલી હોય છે. તે કોથળી એના ડુગી આવવા અને સંકોચાય જવાને કાંઈ પણ અલવલ કરતી નથી. હૃદયને આપણુ વારંવાર રીતે પાણીના તળાવ સાથે સરખાવી શકાય : જેમ તળાવનું પાણી આખાં શહેરને નળો વતી પુરું પાડવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે આપણું હૃદય ધીરોત્તર પડે શરીરના દરેક દરેક ભાગમાં લોહી વહેતું કરે છે. લોહી હૃદયમાંથી

નિકળી આખાં શરીરમાં ધોરીનસ (artery) વડે ફરે છે અને તે આખાં શરીરમાંથી ફરેલું લોહી સઘળું ભરૂં થાય છે તે ફેફસાંમાં જઈ સાદા બની પાછું હૃદયમાં જાય છે અને ફરીથી પાછું બહાર નિકળે છે. હૃદયના ચાર ગોખલામાંથી બે ગોખલા ડાબી બાજુના છે; એ ગોખલાઓ લોહીને શરીરમાં ફરવાને માટે છે, અને જમણી બાજુના બે ફેફસાંમાંથી પાછું ફરેલું લોહી લે છે. ઉપરના ગોખલાને “ઓરીકલ્સ” (Auricles) કહે છે, જ્યારે નીચલા બે ગોખલા “વેન્ટ્રીકલ્સ” (Ventricles) કહેવાય છે. ઉપલા ગોખલા “ઓરીકલ્સ”માં ઉપરના શરીરનું લોહિ વહે છે, જ્યારે નીચલા ગોખલા, “વેન્ટ્રીકલ્સ”માં શરીરના નીચલા ભાગનું લોહિ વહે છે. હવે લોહિ આખાં શરીરમાં ધોરી નસો (Arteries), સાધારણ નસો (Veins) અને બાલથી બારિક નસો (Capillaries) છે તેમાંથી વહે છે. ધોરી નસો આખાં શરીરમાં પથરાયેલી છે તે નાકે જેમ જાય છે તેમ બારિક થાય છે અને છેલ્લે “કેપીલરીઝ” બને છે, જે શરીરના બારિકમાં બારિક ભાગમાં રહી શકે છે; હવે એ “કેપીલરીઝ” પાછી એકઠી થઈને નસો બને છે, તેની નસો પાછી એકઠી થઈ મોટી નસો (Aurary) થાય છે કે જેમાંથી લોહી હૃદયમાં પાછું ફરે છે. જેવું હૃદયમાં લોહી ફેફસાંમાંથી પાછું ભરાય છે તેવુંજ હૃદય પુગી આવે છે, અને જેવું લોહી એમાંથી બહાર જાય છે તેવુંજ સંકોચાઈ જાય છે. જ્યારે હૃદયમાંથી લોહી બહાર નિકળે છે ત્યારે ગોખલાના ઢાંકણાં બંધ થઈ જાય છે જેથી તે લોહી અંદર પાછું ન આવે. તે લોહી ધોરી નસો મારફતે આખાં શરીરમાં ફરે છે, સઘળું કાળું થઈ જાય છે અને સાધારણ નસોવતી ફેફસાંમાં આવે છે; જ્યાંથી આપણા દમમાં ગયેલી ઓખી હવાથી પાછું લાલ થાય છે અને મોટી નસો વડે હૃદયમાં પાછું રેડાય છે. એ રીતે લોહી રાત દાહાડો આપણાં શરીરમાં વહે છે.

### લોહી—BLOOD.

લોહી આપણા શરીરમાં બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. લોહીથીજ આપણી તંદરેસ્તી સારી રહે છે, લોહીથીજ આપણામાં શક્તિ રહે છે.

જે લોહી શરીરમાં બગડે છે, તેા જાત જાતનાં દરદો લાગુ પડે છે. જે લોહી આંગમાંથી એકદમ બહાર વહી જાય તેા માણસ અત્યંત નબળાઈથી મરણ પામે. વળી લોહીથીજ આપણું ખાણું પાચન થાય છે.

જ્યારે ખોરાક બરાબર પાચન થઈ શકે છે, ત્યારે તે ખોરાકનું લોહી બને છે. દરેક ખોરાકથી લોહી વધતું નથી, પણ એકસ પ્રકારના ખોરાકથીજ લોહી વધે છે. લોહીમાં ‘એલ્બ્યુમન’ (Albumen) અને ખીજા પદાર્થના ખારો હોય છે. લોહી એ પ્રમાણેનું અચના એ રંગના રજકણોનું બનેલું છે : એક રાતા રંગનાં રજકણો (Red Corpuscles) અને ખીજાં સફેદ રંગની રજકણો (White Corpuscles). લોહીમાં રાતી રજકણો બહુ છે, તેથી તેના રંગ રાતો હોય છે. રાતા રંગનાં રજકણો શરીરને શક્તિ આપવા, તેજ આપવા અને ખુશમીજીજી રાખવાના કામમાં આવે છે. જે માણસમાં રાતી રજકણો ઘણી હોય છે, તે માણસ તંદરોસ્ત, ખુશમીજીજી, અને ચપલ રહે છે; જ્યારે સફેદ રજકણો વધુ પ્રમાણમાં હોય છે તે શરીરમાંના ખરાબ જંતુઓ મારી નાખવા અને ધામાં રજ લાવવાના કામમાં આવે છે. લોહી નીચલી વસ્તુ અને ખોરાકનું બનેલું છે:—“એલ્બ્યુમન” (Albumen) “ક્લોરોઇડ ઓફ સોડીયમ” (Chloride of Sodium) “પોટેશીયમ” (Potassium) “ફોસ્ફેટ ઓફ સોડા” (Phosphate of Soda) “ચુનો” (Lime) “મેગનીશીયા” (Magnesia) “લોખંડ” (Iron) “ગંધકનો ખાર” (Sulphate of Soda) અને “ઑક્સાઇડ ઓફ આયર્ન” (Oxide of Iron). એ બધી વસ્તુઓમાં “એલ્બ્યુન” (Albumen) માંથી જે કાંઈ શરીરને પુષ્ટિકારક ચીજ જોઈએ તે મળે છે.

દરદી માણસમાં લોહી જીવા પ્રકારનું થઈ જાય છે. સીક માણસ શીકકું થઈ જાય છે તેનું કારણ એ કે લોહીમાંથી રાતાં રજકણો ઓછાં થઈ જાય છે. ‘ફેમેલીઝમ’માં પણ લોહી બગડી જાય છે અને તેથી પણ લોહીની બનાવટમાં ફેર થાય છે. લોહી એ ખરેખરો તંદરોસ્તીનો સર્વથી મોટો ભોમિયો છે, તેથી તેને વધારવાની અને સ્વચ્છ રાખવાની આપણી મોટી અને પવિત્ર ફરજ છે.



## હોજરી—STOMACH.

હોજરીમાં આપણો ખોરાક રહે છે, અને તે આપણી પાંસળીની બન્ને બાજુનો ભાગ છાતી આગળ મળે છે ત્યાં અને ફેફસાંની નીચે હોય છે. તે સાધારણ માણસમાં દસથી બાર ઈંચ જેટલી લાંબી હોય છે, અને ચારથી સાડા ચાર ઈંચ જેટલી પહોળી હોય છે, અને તેનો આકાર બદામના જેવો હોય છે. હોજરીનો અંદરનો ભાગ ચીકાસવાળો અને ઝીણા તંતુઓ (Nerves) થી ભરેલો છે. મ્હોંમાંથી ગળાંની નળી વડે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, ત્યાંથી પાચન થઈ આંતરડાંમાં જાય છે, અને આંતરડા વડે કચરો થઈ બહાર નિકળી જાય છે. જો ખોરાક જોઈએ તે કરતાં વધુ હોય તો હોજરી ખેંચાઈને મોટી થાય છે. જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં હોય છે, ઉપરનો છેડો જેમાંથી ખોરાક જાય છે, તે બંધ થઈ જાય છે, અને નીચેનો છેડો જેમાંથી પાચન થયેલો ખોરાક આંતરડાંમાં જાય છે, તે પણ બંધ થાય છે, અને ખોરાક અંદરને અંદર પાચન થાય છે. હોજરીની અંદર ચીકાસવાળી વસ્તુ રહે છે અને તેની અંદરનો રંગ બદામી હોય છે.

## કલેજી—LIVER.

કલેજી આપણી જમણી બાજુ પાંસળીની હેઠે આવેલું છે, અને તેમાં મુખ્ય ભાગ પિત્ત (Bile) છે. કલેજી આશરે ચાર રતલના વજનનું હોય છે. જો કે સાધારણ આંખે તે નક્કર લાગે છે, પણ તે નાના ભાગોનું બનેલું છે, અને ધોરી અને બીજી નસોથી ભરપૂર છે. એની અંદર એક નસ છે જેથી આંતરડાંમાં લોહી ફરી તેમાં આવે છે, અને તેજ નસ ફેફસાંમાં થઈ હૃદયમાં જાય છે. કલેજીમાંથી જે પિત્ત (Bile) નિકળે છે, તે પિત્ત હોજરીમાં ખોરાક પાચન કરવા માટે જોઈએ તેટલું હોજરીમાં રહે છે અને બાકીનાં પિત્તનો ટુકડો રહે છે તેમાં એકઠું થાય છે. કલેજીની બહુ સંખ્યા લેવી જોઈએ, કારણ તેનું પિત્ત બહુ જરૂરનું છે. લોહીનું ફરવું અને હૃદયનો ધબકારો કલેજીની સારી માઠી હાલતપર આધાર રાખે છે. માણસનો ખુશ મિનન પણ કલેજીની સારી હાલતપર રહે છે. જે માણસનું કલેજી બગડવા માંડે છે, અને પિત્ત બહુ વધી જાય છે તે માણસ બહુ ઉદાસી થાય છે, અને તેને કાંઈ

સાથે વાતચીત કરવા, રમત ગમત કરવા, અથવા હસવા બોલવા ગમતું નથી. ક્લેન્ડ્રું ઘણા બોલને ઉચકવાથી ખેંચાય છે અને પછી ક્લેન્ડ્રું દરદ (Liver-Complaints), થાય છે. કોઈ કોઈ વખત માણસનું ક્લેન્ડ્રું સુઝને પાડી આવે છે તે વખત તે માણસનો જીવ બહુ જોખમમાં રહે છે અને ધણીક વખતે મરણ નિપજે છે. બહુ ખાધાથી પણ ક્લેન્ડ્રું બગડે છે.

### તક્ષી—SPLEEN.

ક્લેન્ડ્રુંની બરાબર સામે તક્ષી હોય છે. તક્ષી ડાબા હાથ તરફ આવી છે, અને વાદળીના જેવી ખાંચાખાંચાવાળી હોય છે. આપણાં શરીરમાં તક્ષી બહુ અગત્યનું કામ બજાવે છે અને તે કામ શરીરમાં લોહી બનાવવાનું છે. તક્ષી હંમેશાં લોહીયાં ભરેલી હોય છે. વળી એનું મુખ્ય કાર્ય હવામાં અને આસપાસની ચીજોમાંથી શક્તિના ભાગ ચુસી લઈ શરીરને તેજી આપવાનું છે.

### આંતરડાં—INTESTINES.

આંતરડાંને હોઝરી સાથે સંબંધ હોય છે. હોઝરીથી ખોરાક પાચન થઈ આંતરડાંમાં આવે છે, અને આંતરડાંને બીજે છેડે બહાર નિકળી જાય છે. આંતરડાં ઘડિયાળની કમાનની માફક પેટમાં વીંટળાયલા રહે છે, અને તેના બે ભાગ કાઢેલા છે; એક મોટો ભાગ અને બિજો નાનો ભાગ. મોટા ભાગને ( Large intestines ) કહે છે. મોટા આંતરડાનો છેડો છેક હેડે છે જેમાંથી કચરો બહાર નિકળે છે. જો આખા આંતરડાને સંભાળથી બહાર કાઢ્યું હોય અને નળાની કાની લાંબુ કીધું હોય તો, તે માણસની ઉંચાઈથી છ ઘણું મોટું હોય છે, અને તે પેટમાં કરચળી વળી રહે છે, જે કુદરતની અદ્ભુત શક્તિને ઝાંખો ખ્યાલ આપે છે. આપણી ઉંચાઈથી છ ઘણું મોટું આંતરડું આપણા પેટમાં છે, એ ખરેખર બહુ અજાયબ જેવું છે. એ લંબાઈનો પોણા ભાગ નાના આંતરડાંથી બનેલો છે, બાકીનો પા ભાગ મોટા આંતરડાંનો છે, નાનું આંતરડું ખોરાકમાંની પુષ્ટિકારક વસ્તુ લે છે, જ્યારે મોટું આંતરડું સઘળો પાચન થયેલો ખોરાક એકઠો કરી બહાર કાઢી નાખે છે.

## બુકા—KIDNEYS.

બુકા પેટની અંદર તલ્લીની બન્ને બાજુ એક એક રહે છે. દરેક જણને બે બુકા રહે છે. બુકા ગોળ આકારના કાળા રંગના હોય છે. ગુવાડ અને બીજી શીંગમાંથી અથવા વાલ પાપડીમાંથી જે બીયાં નિકળે છે તે બીયાંના જેવો તેનો આકાર હોય છે, અને તેઓનું સુખ્ય કાર્ય લોહીમાંથી પીસાબનો ભાગ ખેંચી લઈ તે પીસાબના ટુકામાં મોકલવાનું છે. લોહીમાં પીસાબને લાયકનો બધો કચરો બુકાઓ કાઢી લે છે, આપણામાંથી કેટલીક ઝેરી વસ્તુ કાઢી નાખનાર એઓજ છે. બુકાના દરદો પણ બહુ ખરાબ હોય છે : સુખ્ય કરી અંદર પથરી થાય છે, તે બહુ તુકસાનકારક હોય છે. ખોરાક જે સાદો અને સુતરો નહિ ખાધો હોય તો બુકાનાં દરદો ઉભરી નિકળે છે. બુકા અને પીસાબના ટુકાને નિકટ સંબંધ છે, એ આપણે જણાવી ગયા છીએ. પીસાબનો ટુકો તો પાતળી ચામડીની કોથળીના જેવો છે, જેમાં પીસાબ, જે બુકા એ લોહીમાંથી કાઢાડી હોય, તે એકડી થાય છે, અને પછી બહાર નિકળે છે.

દ્રવ દરશાવેલા શરીરના દરેક ભાગો સ્ત્રી અને મરદને સરખા હોય છે, તેજ વર્ણવ્યા છે.

## ગર્ભસ્થાન—WOMB.

સ્ત્રીઓના પેટમાં ગર્ભસ્થાન રહે છે, અને તેમાં બચ્ચું રહે છે, સ્ત્રીઓને માટે એ સર્વથી અગત્યનો ભાગ છે. એ ભાગ પેટની અંદર પીર આગળ રહે છે, અને રખરની કોથળીના જેવું હોય છે. સાધારણ કદની સ્ત્રીમાં ત્રણ ઈંચ લાંબુ, બે ઈંચ પહોળું અને એક ઈંચ જાડું હોય છે, જ્યારે ઉમરમાં આવેલી સ્ત્રીમાં તેનું વજન દોઢ આંડિસ જેટલું, હમેશની વખતે એથી ત્રણ આંડિસ જેટલું, અને નવમે મહિને એથી ચાર આંડિસ જેટલું હોય છે. એની અંદર નાના અવયવો અને ‘નર્વઝ’ જાળીની માફક પંથરાયલી હોય છે. એ તાંતુઓ બહુ હોવાથીજ એ ભાગ પોતાના વિકટ કાર્ય : જેવાં કે માસિક માંદગીની વખતે દસ્તાનનું વહેવું,

હમેલની વખતે બચ્ચાનું રક્ષણ કરવું, વિગેરે બબ્બે છે. જો કે હમેલની અગાઉ ગર્ભસ્થાન નાનું હોય છે તો પણ હમેલની વખતે પોતાની મેળે તણાઈને તે મોટું થાય છે, અને જન્મ આપ્યા પછી પોતાનું નાનું રૂપ પાછું ધારણ કરે છે. એમાં દરદો બહુ ઉત્પન્ન થાય છે, જે દરદો સ્ત્રીના દરદોના વિષયમાં ખુલાસાથી દર્શાવ્યા.

### થાન—BREAST.

સ્ત્રીઓની છાતી અથવા થાન, સ્ત્રીઓને માતાની દરજ્જે ગણાવવાને વાસ્તે આગાહી આપે છે, અને દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓની પહેલી દરજ્જા માતા તરીકેની છે. છાતી માંસથી બનેલી અને ગોળ આકારની હોવાથી સ્ત્રીની ખુબસુરતી ઘણે પ્રકારે વધી જાય છે. ઘટમઘટ છાતી એ સ્ત્રીની ખુબસુરતીનું મોટું સાંધન છે. થાનો જ્યારે એક સ્ત્રી ઉમરમાં આવે છે, ત્યારે શરીરની સપાટી પરથી બહાર ઉપરી આવે છે. એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે, અને તાંદરોસ્ત હોય છે, તો છાતી બહુ સારી રીતે થાનો ખીલતાં નથી, અને બહુજ બિમાર સ્ત્રીની છાતી તો મરદના જેવી થઈ જાય છે. જ્યારે સ્ત્રીને હમેલ રહેવા માંડે છે કે છાતી પુરતી રીતે ખીલી નિકળે છે, થાનોની બોતરી, જેમાંથી બચ્ચાને દુધ મળે છે, તે પણ મોટી થાય છે, અને જન્મ આપવાની વખતે તેમાં દુધ બહુ રહે છે. ઘણું કરી થાનોનું ખીલવું, ટાઇટ પેડીઓ અને લેસો પહેરવાથી અટકી જાય છે. એવા પોષાક પહેરનારી સ્ત્રીની છાતી ખીલતી નથી. થાનોના દરદોથી પણ કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ પિડાય છે. થાનો કેટલીક વખતે સુષ્ક આવે છે અને પાકે છે. એવું દરદ છાતીમાં સરદી પેસવાથી, બીનાસમાં રહેવાથી, મગજ બહુ ગુસ્સામાં રહેવાથી, દુધ બહુ વધી જવાથી, ખુબ ખેંચાન થવાથી અથવા ટાઇટ પોષાક પહેરવાથી જન્મ પામે છે. સ્ત્રીઓ કે જેઓની ખુબસુરતી એ ભાગપર કેટલેક દરજ્જે રહે છે, તેઓએ એ ભાગની ખુબ સંભાળ રાખવી જોઈએ છે અને છાતી તાંગ પોષાકથી મોકલી રાખવી જોઈએ. એકદમ ઢીલાં નહિ પણ બાંધમેસ્તાં બદનો પહેરવાં જોઈએ. છાતીના ભાગને કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘણો તાંગ પોષાક પહેરી ઘણું તુકસાન પુગાડે છે.

## હાડકાં—BONES.

પ્રાણી માત્ર હાડપીંજરનું બનેલું છે, અને તેની ઉપર માંસ અને ચામડી હોય છે. હાડકાં વડેજ આપણે ટટાર ઉભા રહે છીએ, બેસી ઉઠી શક્યે છીએ અને દરેક કામ બજાવી શક્યે છીએ. આખાં શરીરમાં બધે ઠેકાણે હાડકાં છે. હાડકું નીચલી મેળવણીનું બનેલું છે : સેંકડે ૩૩.૦૩ ટકા જેટલો ભાગ લોહીને ફરવા હરવાને વાસ્તે જગાનો હોય છે, ૫૧.૦૪ ટકા “ફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ,” ૧૧.૩૦ ટકા “કાર્બોનેટ ઓફ લાઇમ, ૨.૦૦ ટકા “ફ્લુયેટસ ઓફ લાઇમ” અને ૨.૩૬ ટકા “મેગ્નેસીયા અને સોડા” હોય છે. એ બધા ખારો અને વસ્તુનું હાડકું બનેલું છે. જ્યારે લોહી હાડકામાં ફરે છે, ત્યારે હાડકું પોતાના જોડતા ખારો અને વસ્તુઓ લોહીમાંથી લઇ લે છે અને પછી લોહી આગળ વધે છે.

આખાં શરીરનું હાડપીંજર ૨૫૨ હાડકાંનું બનેલું છે. એ હાડકાં જાત જાતનાં આકારનાં હોય છે : કેટલાક જાડાં, કેટલાક પાતલાં, કેટલાંક કઠણ અને કેટલાંક નરમ હોય છે. હાડકાંને એક એક સાથે જોડવાને વાસ્તે તેની વચમાં સખત ચામડી જેવી વસ્તુ તે કિરતારે મુકેલી છે, જેથી એક એક સાથે જોડવાનું બને છે. જેમ ખારી ખારણાને ઉઘાડવા ટાંકવાને માટે મિજગરાં હોય છે, તેમ શરીરના સાંધા વાળવાને માટે અને હાડકાંના ધસારો અટકાવવા માટે તેઓની વચ્ચે જાડી ચામડી હોય છે. શરીરમાં હાડકાં કાંઈ છુટાં રહેતાં નથી—દરેક હાડકું એક એક સાથે જોડાયેલું રહે છે.

આદમીનું હાડપીંજર ઉભું ને ઉભું રહે છે, જ્યારે જાનવરોનું વળેલું છે. જેમ આદમીઓ જાનવરથી બીજી બાબતોમાં શ્રેષ્ઠ છે, તેમ વળી હાડપીંજરના બાબમાં પણ શ્રેષ્ઠ છે. જ્યારે આપણે સાંધે સાંધાના, અને શરીરના દરેક ભાગોના હાડકાં તપાસ્યે છીએ ત્યારે આપણાં હાડપીંજરની કારીગીરી અતિ ઉત્તમ માલમ પડે છે. દરેક સાંધાનાં હાડકાં એક એક સાથે ઘણી ઉત્તમ રીતે જોડેલાં છે, જેથી સહેલાઈથી આપણે આપણું શરીર સારી રીતે વાપરી શક્યે છીએ, અને આપણા દરેક કામકાજમાં વપરાતા હાડકાંને જરા પણ ઇજા થતી નથી. જ્યારે પણ હાડકાંને ઇજા થાય છે, ત્યારે પાછાં સંધાય છે, એ સંધાણી કુદરતની બના-

વટ ખરેજ સ્તુતીપાત્ર છે. આ નાની ચોપડીમાં એ હાડકાંઓના સાંધે સાંધા સમજાવી શકાતા નથી, પણ માણસના હાડપીંજરનું ચિત્ર જોવાથી તુરત હાડકાંની રચના માલમ પડશે.

### માંસ—FLESH.

આપણું માંસ જોરાક ખાધાથી બને છે. જોરાકનું લોહી બને છે અને લોહીમાંથી માંસ બને છે. માંસ હાડકાંની આસપાસ રહી હાડકાંનું રક્ષણ કરે છે અને શરીરને શોભા આપે છે. માંસ ઘણી મેળવણીનું બનેલું છે. મુખ્ય કરી “એલ્બ્યુમન” (Albumen) “કારબન” (Carbon) “હાઇડ્રોજન” (Hydrogen) વિગેરે. જ્યારે લોહી ફરે છે ત્યારે એ સઘળા તત્વો માંસને મળે છે. માંસને ઘણું બાળવામાં આવે તો કાયલા જેવું થાય, તે ઉપરથી માંસમાં કાયલા છે એમ સાબિત થાય છે. “એલ્બ્યુમન” નામનું તત્વ માંસમાં બહુ અગત્યનું છે અને માંસ વધારવું હોય તો એવો જોરાક ખાવો કે જેમાં ઉપલું તત્વ બહુ હોય.

માંસની સાથે વળી ચરબી હોય છે. ચરબી ઘણી થવાનું કારણ તો રોગની નિશાની છે. જ્યારે શરીર રોગી થાય છે, ત્યારે જોરાકને એકદમ માંસ બનવાની તક મળતી નથી તેથી તે જોરાક ચરબીના આકારમાં રહે છે. બહુ જોરાક ખાધાથી પણ ચરબી વધે છે અને કસરત ન કરવાથી પેટપર ચરબી (Abdomenal corpulency) હોય છે. એ ઉપરથી માલમ પડશે કે ચરબી એ એક રોગની નિશાની છે. પણ જોષ્ઠએ તે કરતાં થોડી ચરબી તંદરોસ્ત શરીરમાં રહેતી નથી. જ્યારે માણસ બિમાર થાય છે અને જોરાક લઈ શકતો નથી, ત્યારે તેનું શરીર તેની પોતાનીજ ચરબીનો જોરાક લે છે. આવી વખતે ચરબી બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે, પણ ચરબી ઘણી રહેવાથી શરીર રોગી જણાય છે.

### શરીરના પ્રવાહી પદાર્થો—HUMORS.

શરીરના નક્કર પદાર્થો આપણે જોયા છે. આપણાં શરીરમાં પ્રવાહી પદાર્થો પણ ઘણા હોય છે; જેવા કે લોહી, બળગન, પિત્ત, વિર્ય

વિગેરે. કેટલાક પદાર્થો તો દરેક અવયવ સાથે રહે છે. એવા ચીકણા પદાર્થો કુદરતે એવા સખઅથી મુક્યા છે કે જ્યારે આપણું હૃદય ચાલે, અથવા બીજા ભાગો જેવા કે હોઝરી, ફેફસાં વિગેરે જે કાર્ય કરે છે તે ચાલે ત્યારે તે હીલચાલથી એક અવયવ બીજા સાથે ઘસાઇ ને ખરાબ ન થઇ જાય. જેમ સાંચાનો ઘસારો અટકાવવા તેલ નાખવામાં આવે છે તેમ આપણા શરીરના સાંચાનો ઘસારો અટકાવવા આપણા શરીરમાં ચોક્કસ તેલ જેવા ચીકણા પદાર્થો તે કૃપાળુ ધંધરે મુક્યા છે. એ ચીકણા પદાર્થો ઉપરાંત બીજા પદાર્થોનું શરીરમાં કાર્ય જુદું છે; લોહિ અને તેનું કાર્ય આપણે જાણે ગયા છીએ. પિત્તનું કામ ખોરાક પાચન કરવાનું છે અને તે કલેન્ડમાંથી નિકળે છે. બલગમ છાતીપરથી પડે છે, અને તે ફેફસામાં સરદી લાગવાથી, અથવા બગડવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. નીંથ્ર જે નાકમાંથી વહે છે, તે પણ સરદી ગરમીને લીધે હોય છે. નીંથ્ર મગજની ગરમી અથવા સરદીથી થાય છે, અને ભેજમાંથી નિકળી ભેજને સાફ કરે છે. આંખમાંના આંસુઓનું કાર્ય આંખ સાફ કરવાનું છે.

પરસેવો આપણા શરીરમાંની ઝેરી વસ્તુ ચામડીવતી બહાર કાઢે છે. આપણા લોહીમાં રહેલી ઝેરી વસ્તુ ચામડીનાં ચોક્કસ છિદ્રોમાંથી બાહર નિકળે છે, ચામડીના ચોક્કસ છિદ્રોનું કાર્ય એજ કે લોહીમાંની ઝેરી વસ્તુ બાહર કાઢવી. પરસેવો પાણી જેવો હોય છે. પરસેવામાં મેટા ભાગ પાણી હોય છે, અને થોડા પ્રમાણમાં “ યુરીયેટ ઓફ સોડા ” ( Muriate of Soda ) અને “ એસેટીક એસીડ ” ( Acetic acid ) હોય છે. જ્યારે શરીર બહુ દરદી હોય ત્યારે પરસેવો પડતો નથી, તેથી ડાક્ટરો પરસેવો થવાની દવા આપે છે. જ્યારે શરીરની ચામડીમાં મેલ બહુ ભરાઇ રહે છે ત્યારે પણ પરસેવો પડતો નથી, અને શરીરને તુકસાન કરે છે. પિસાબ વાટે પણ એજ રીતે શરીરનું ઝેર બાહર નિકળે છે.

એ રીતે આપણા શરીરમાં કેટલાક તો પાણીના જેવા પદાર્થો રહે છે અને તેઓનું કામ પણ બહુ અગત્યનું છે.

## ચામડી—SKIN.

ચામડી એ આપણાં માંસનું બહારનું ઢાંકણ અને એક જાતનું શરીરનું પહેરણ છે. ચામડીથી આપણા માંસની જાળવણી થાય છે, અને શરીરની શોભા રહે છે. શરીરની શોભાજ આપણી ચામડી છે, જે જરા પણ ચામડી નિકળી જાય છે તો આપણને અંદરનું માંસ બેઘને કંપારી છુટે છે. વળી ચામડીને લાગણી સાથે પણ સંબંધ છે. ચામડી યું યું અગત્યનો ભાગ બન્યો છે તે જ્યારે આપણે ઉંઘણથી તપાસ્યે છીએ ત્યારેજ માલમ પડે છે. ચામડી શરીરમાં સર્વથી અગત્યનો ભાગ બન્યો છે. ચામડીની તંદરેસ્તીથી જીંદગી સલામત રહે છે. હોઝરી, ક્લેબુ અને ભેબુ વટીક આપણી જીંદગીને વાસ્તે ચામડી કરતાં વધારે અગત્યનાં નથી. એક માણસ ખોરાક વગર એક અઠવાડિયાથી વધુ જીવી શકે; જે ક્લેબુ પણ પોતાનું કાર્ય ન બજાવે તોપણ થોડા દહાડા તે માણસ જીવી શકે, પણ જે ચામડીનાં કાર્યનો નાશ કાઢેો હોય તો માણસ થોડા કલાકમાંજ મરણ પામે છે. તવારીખમાં તે માટે એક જાણવા લાયક દાખલો મોશુદ છે કે જ્યારે પોપ લીયો દશમો (Pope Leo X.) પોતાની ગાદીપર આવ્યો, ત્યારે મોટું સરવસ આંદર નિકળ્યું. તે સરવસમાંનાં એક નાનાં બાળકનાં આખાં શરીરને સોનાનો વરખ વળગાવી દીધો, એવું દેખાડવા કે સોનેરી જમાનો આવ્યો છે, પણ તમાશખીનોના મોટા ગભરાટ વચ્ચે તે છોકરું થોડા કલાકમાં તાણ-તોડ કરી મરણ પામ્યું. અજબતાં એમ થવાનું કારણ એટલુંજ કે ચામડીનાં છિદ્રો બંધ થઇ ગયાથી તેમાં પરસેવો અને હવા જઈ શક્યાં નહિ. એ ઉપરથી જણાશે કે આપણી ચામડી કેટલું અગત્યનું કામ બજાવે છે. ચામડી બે પડની બનેલી છે, ઉપરનું પડ જેને આપણુ નજરથી જોઈ શક્યે છીએ તેને “ક્યુટીકલ” (cuticle) અથવા “સ્કાર્ફ સ્કીન” (scarf skin) કહે છે, અને તેની બરાબર હેડળ ખીલું પડ છે જેને “ક્યુટીવરા” અથવા “ટ્રુસ્કીન” (cutis vera or true skin) કહે છે. જ્યારે આપણે ચામડીનું ઉપરનું પડ તપાસ્યે છીએ ત્યારે તેમાં કેટલાંક છિદ્રો અને કેટલીક ઝીણી ઝીણી



લીલીઓ માલમ પડે છે. ચામડી જુદે જુદે ઠેકાણે, જુદી જુદી જગાણની હોય છે : જેવી કે હાથોની હથેલીની અને પગની એડીની ચામડી જાડી હોય છે, જ્યારે ખીજા ભાગોની પાતળી હોય છે. ઉપરની ચામડીના નાના પ્રમાણુઓ બહુ સંકેતચાલક હોય છે, જ્યારે નિચલા ભાગના બહુ છુટા છુટા હોય છે, જેથી ખીજું પડ બહુ પાતળું હોય હોય છે. જ્યારે હાથ પર નાનો કાપ પડે છે અને જે ઉપરનું પડ કપાય છે તો કાંઈ લાગતું પણ નથી અને લોહી પણ નિકળતું નથી; પણ જ્યારે હેઠનું પડ કપાય છે ત્યારે લોહી નિકળે છે અને ચ્યડે છે. હેઠળના પડમાં ઉપરનાં છિદ્રોની નળીઓ રહે છે, જે મારફતે ઉપલાં છિદ્રોમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે. બહારની હવા પણ એજ છિદ્રોથી શરીરમાં જાય છે.

હેઠળનું પડ આપણે કહ્યું તેમ નાના પરમાણુનું બનેલું છે જેને અંગ્રેજીમાં સેલ્સ (cells) કહે છે. ‘સેલ્સ’ તો રંગ જરા કાળો હોય છે, અને તેથી ઉપરના પડના ‘સેલ્સ’ અને નિચેનાં પડના ‘સેલ્સ’ તુરત ઓળખાઈ આવે છે. નિચેના પડનાં ‘સેલ્સ’ પર માણસની ચામડીના રંગનો આધાર રહે છે. હવે જે નિચેના પડનાં કાળાં ‘સેલ્સ’ બહુ હોય તો ચામડી કાળી દેખાય છે. કાળી ચામડીના માણસોનું કારણ એજ કે તેઓની ચામડીના નીચેના પડમાં કાળાં ‘સેલ્સ’ વધુ હોય છે. ત્યારે ચામડીના ખીજાં પડમાં ઉપલા ‘સેલ્સો’ ઓછા અથવા વધતા હોય તે પ્રમાણે ચામડી સફેદ અથવા કાળી થાય છે.

ચામડીવતી પરસેવો થાય છે તેથી લોહી સુધરે છે, લાગણી થાય છે, આખા શરીરની સાચવણી થાય છે અને તંદરોસ્તી વધે છે.

સર ઇરેસમસ લીવસનની ગણતરી પ્રમાણે મોટી અજ્ઞયજ્ઞ જેવી વાત એ માલમ પડે છે કે ૨૮ માઇલની છિદ્રની નળીમાંથી આપણો પરસેવો બહાર નિકળે છે. એ ગ્રહસ્થ પોતાની ગણતરી નીચે પ્રમાણે કરે છે:—

“ચામડી છિદ્રોથી ભરેલી છે, એ છિદ્રો એક ઇંચ ચામડીમાં લગભગ ૨૮૦૦ હોય છે, અને પા ઇંચ જેટલી તેની સાથે નળી હોય છે તેમાંથી થઇ પરસેવો ચામડીમાંથી બહાર આવે છે. એક ચોરસ ઇંચ

જેટલી જગાની નળીઓ એક એક સાથે જોડી લખાવ્યે તો ૭૦૦ ઈંચ જેટલી લાંબી થાય. માણસના શરીરમાં આવા ચોરસ ઈંચ તો ૨૫૦૦ છે, અને બધા મળી છિદ્રો ૭,૦૦૦,૦૦૦ હોય છે! બધા છિદ્રોની નળીઓને જો સાથે જોડયે તો ૧,૭૫૦,૦૦૦ ઈંચ લાંબી થાય, એટલે ૧૪૫,૮૩૩ શીટ થાય અથવા ૪૮,૬૦૦ વાર એટલે ૨૮ માઈલ થાય!”

### વાળ—HAIR.

વાળ બહુ ખારીક હોય છે. પણ જ્યારે સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર મારફતે જોઈએ છીએ ત્યારે તેમાંની બનાવટ બહુ જાણુવા લાયક માલમ પડે છે. વાળ શરીરની આમડી ઉપર ઉગે છે. ગરમ લોહિનાં જનવરો હોય છે તેઓનેજ વાળ હોય છે, પણ માછલી, સાપ, કીડા વગેરેને વાળ હોતા નથી, કારણ તેઓનું લોહિ ઠંડું હોય છે. વાળ માણસના શરીરના દરેક ભાગ ઉપર ઉગે છે, શિયાળ હાથની હથેલી અને પગની પાટલી. વાળની જડાઈ, પાતળાપણું, રંગ અને ઉગવાની ઢગ જુદા જુદા માણસોમાં જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. સ્ત્રીઓ કરતાં મરદમાં વાળની વધુ બહુ હોય છે. કારણ વેદક શાસ્ત્ર જણાવે છે કે સ્ત્રીઓને માસિક માંદગી વખતે વાળ બનવાની વસ્તુ પણ જતી રહે છે, જેથી સ્ત્રીઓને આખાં શરીરપર વાળ હોતા નથી. વાળની અંદર જલદીથી ગરમી પેવસ થતી નથી તેથી, ગરમીથી આપણા શરીરનું વાળ રક્ષણ કરે છે. વાળથી આપણાં શરીરનું રક્ષણ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ આપણા શરીરની શોભા વધે છે.

શરીરની ઉપર વાળની બહુ જરૂર છે. વાળ આપણા લોહીનાં તત્વના બનેલા છે. વાળની બનાવટમાં આપણાં લોહિમાંથી “બાયસલ્ફેટ ઓફ પ્રોટેન” (bisulphate of protein) અને બીજી વસ્તુઓ વપરાય છે. જુદા જુદા રંગની વાળની મેલવણી જુદી જુદી હોય છે, જે નીચે પ્રમાણે છે;—( ૧ ) જનવરી પદાર્થ ( ૨ ) એક સફેદ તેલ નક્કર અવસ્થામાં ( ૩ ) બીજું તેલ જુરા લીલા રંગનું ( ૪ ) લોખંડ ( ૫ ) “એકસાઇડ ઓફ મેનગેનીસ” (Oxide of Manganese) ( ૬ ) “ફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ” (Phosphate of Lime); ( ૭ ) કાર્બોનેટ ઓફ લાઇમ (Carbonate of Lime) “સાઇલેક્સ” (Silica) અને સલ્ફ (Sul-

phur ). આ ઉપરથી આપણને માલમ પડે છે કે આપણા વાળ કેટલી બધી વસ્તુતા બનેલા છે. આપણા વાળો બહુ મજબુત હોય છે. વાળથી ઘણો વજન ટીંગાવી શકાય છે.

જો આપણો હાથ આપણે તપાસ્યે તો તેની બહાર કેટલાક વાળો હોય છે. એ વાળો ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી બહાર નિકળે છે. એ છિદ્રોમાં અથવા તો ચામડીની અંદર વાળની જગ્યાની ખોલી અંદર નથી રહે છે, જેમાંથી વાળ બહાર ધુટે છે. જાણીતો શરીરની રચનાનો અભ્યાસી માલપીગી ( Malpighi ), એ ખોલી અથવા નલીને ઝાડના કુંડાં સાથે સરખાવે છે, અને વાળને ઝાડ સાથે સરખાવે છે. વાળ એક પોકળ નળીના જેવો હોય છે અને તેનો રંગ અંદરના પોકળ ભાગમાં એકસ વસ્તુ અથવા રંગકણોને આભારી છે. જ્યારે વાળને સુક્ષ્મદર્શકવાંત્રથી તપાસ્યે છીએ ત્યારે તેની બહારનો ભાગ જે આપણને બહુ લીસો લાગે છે તે લીસો લાગતો નથી પણ ખડખડો દિસે છે, અને જો શરીરના કાષ્ઠ ભાગમાંથી જાડો વાળ કાઢી તેની ઉપર આંગળી ઉપરથી તે હેઠે અને હેઠથી ઉપર ફેરવી હોય તો આપણી આંગળીને પણ ખડખડો માલમ પડશે. જ્યારે જાલને એક અસ્થાવતી બારીક કાપ્યો હોય અને પછી ઉપલા વંચમાં મુક્યો હોય તો તેમાંથી વાળનાં ત્રણ પડ માલમ પડશે : પહેલો ભાગ જે બહારના પડનો બનેલો છે તે લીસો માલમ પડશે, અને તેની અંદર પહોળા “સેલ્સ” હોય છે; બીજા ભાગમાં સાખા સાખા જેવું હોય છે; અને ત્રીજો ભાગ તદ્દન વચમાંનો ભાગ છે જે છુટાં છુટાં “સેલ્સ”નો બનેલો છે.

પેલી ખોલી અથવા, જેને ઝાડના કુંડા સાથે સરખાવામાં આવી છે, અને જેમાં લોહી ફરી વાળને જોઈતું પોષણ આપે છે, તે ઉપર વાળનો વધ આધાર રાખે છે. એમ જણાવવામાં આવે છે કે વાળની વધ એક વર્ષમાં સાડા છ ઈંચ જેટલી હોય છે. એવો અડસટો કાઢ્યો છે કે એક ભરેલાં માથાં ઉપર ૨૦,૦૦,૦૦૦ વાળ હોય છે.

### નખ—NAIL.

નખ પણ વાળની માફક ચામડીમાંથી ઉગે છે. દર વખત નવું નખ ઉગવાથી જુનું નખ ઉપરને ઉપર આવે છે, અને એ રીતે નખ મોટું

થાય છે. નખ એ હાથની શોભા છે : નખ વગર હાથ બેડાળ લાગે છે. વળી નખ આપણા આંગળાના છેડાની સંભાળ રાખે છે. નખ વગર આંગળાના છેડા ખરાબ થઈ જતે, અને કામ કાજ કરતાં જરા જરામાં ધળ થતે. નખની વધ પણ વાળની માફકજ થાય છે; નખ હંમેશા કાપવાની જરૂર છે, કારણ એમાં ખરાબ વસ્તુઓ ભરાઈ રહે છે, કોહી જાય છે અને કોહીને તેનું ઝેર તેમાં પ્રવેશ થઈ આંગળા કોહોવાડી નાંખે છે, અને કેટલીક વખતે તે ઝેર આખાં શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે. કાંટા ચમચા વગર જો કોઈ માણસ ખાતું હોય તો નખમાં રહેલો નજીસ કચરો ખાધામાં પણ ભેળાય છે, અને એ રીતે ખાધામાં પણ ખરાબ વસ્તુઓ આવે છે. કાંટા ચમચાએ ખાવાની યુરોપિયનોની રીત પણ એજ કારણને લીધે છે. નખને હંમેશાં કાપવાં. મોટાં નખને સાફ રાખવાં મુશ્કેલ પડે છે. નખ કાપવામાં પણ સંભાળ રાખવી જોઈયે. મૂખ્ય કરી પગના અંગુઠાનું નખ સંભાળથી કાપવું જોઈયે, કારણ તેનું ખુલ્લું કેટલીક વખતે માંસમાં પેસી જાય છે, અને ઘણીક વખતે અંગુઠામાં બહુ દુઃખ પેદા કરે છે, અંગુઠો સુજી આવે છે અને પાકે છે.

શરીરની રચના આપણે જોઈ ગયા છીએ. વાળ અને નખની રચના પણ જોઈ ગયા છીએ, અને તે રચના કેવી વખાણવા લાયક, જાણવા લાયક અને સ્તુતીપાત્ર છે તે તો આપણે એ બાબતનો અભ્યાસ કર્યે ત્યારેજ માલમ પડે છે. દરેક અય્યવમાં કુદરતે ઘણી કરામત કરી છે અને ઉંડું ઉદાપણ વાપર્યું છે, જે આપણને સ્પષ્ટ રીતે જણાય છે. વાળ જેવી નજીવી ચીજની શું કરામત છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ, અને એવી એક ચીજમાં આટલી કરામત હોય ત્યારે કુદરતની શક્તિ કેવી અચળ અને મહાભારત હશે તેનો થોડોક ખ્યાલ આવે છે. જો એક માણસ પરમેશ્વરની શક્તિ પિછાણવા માગતો હોય અને તે કિરતારની કામેલ બુદ્ધીનો ખરો ખ્યાલ કરવા ચાહતો હોય તો તેણે પેહલાં પોતાનાં શરીરની રચના તપાસવી. તેથી તેને પોતાને પિછાણવાની શક્તિ મળશે, પોતાના શરીરના દરેક ભાગો કેવી રીતે પોતાનું કામ કરે છે, અને કેવી રીતે તેઓને સંભાળથી રાખવી તે વિષેનું જ્ઞાન મળશે, અને તેથી

તેઓને તનદરેસ્ત હાલતમાં કેમ રાખવા તે જાણી શકાશે. આપણા શરીરની કારીગરી ધર્મશ્રીની પેદાયશમાં શ્રેષ્ઠ છે. જ્યારે આપણુ શરીરની રચનાનો અભ્યાસ કરીશું ત્યારે જાનવર જેવી નજીવી જીંદગી ગુજરવાને આપણુ શરમાયું અને હમેશાં આપણી શ્રેષ્ઠતા જાળવી રાખશું. આપણે ઉપર જોઈ ગયા છીએ કે આપણે જે ચીજથી જાનવરો પર શ્રેષ્ઠતા ભોગવ્યે છીએ તે આપણી વિચાર કરવાની શક્તિથી છે. ત્યારે આપણી ધાર્મિક દ્રવ્ય છે જે આપણે વિચાર કરવાની શક્તિ ખિલવવી, સદગુણી વિચાર હમેશાં કરવા, નીતિમાન રહેવું અને બનવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું. જે વખતે આવા સદગુણો આપણામાં આવશે ત્યારે અને ત્યારે જ જાનવરો પરની આપણી શ્રેષ્ઠતા કાયમ રહેશે, નહિ તો જાનવર જેવાં જ રહી જઈશું, બલકે જાનવરો અને આપણામાં થોડો જ તફાવત રહેશે. માટે દયાળુ પ્રભુએ આપણને સર્વથી મોટી બક્ષેશ જે વિચાર શક્તિની કીધી છે, તેને ખિલવી બહા કામમાં વાપરવું, અને જ્ઞાન મેળવી તે કૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણી શરીરની જે આવી ઉત્તમ કારીગરી બનાવી છે તેની પિછાણ, તે સાહેબે કામેલની જીંદગી રૂપી વખાણથી કરવી, એ દરેક માણસની ધર્મિય દ્રવ્ય છે, જે દ્રવ્ય અદા કરવી એવી જ દરેક આદમીની દરખાશની પ્રમાણીક ઇચ્છા અને કાશેશ હોવી જોઈએ.





પ્રકરણ ૮ મું.

ખુબસુરતી કેમ મેળવવી ?

“ How shallow and false is the notion that personal beauty is a frail and fleeting thing. It triumphs over wisdom and virtue, not only in life but in death,—redeems or veils both folly and crime, and sweetens the saddest passages of history.”  
—TALFOURD.

“ શારિરીક ખુબસુરતી એક ક્ષણભંગુર અને નાશવંત ચીજ છે એ ખ્યાલ કેવો છાલકો અને ખોટો છે ? જીવતાં જીવતજ નહિ પણ મુલા પાછળ પણ તે ( ખુબસુરતી ) દહાપણુ અને નીતિ ઉપર જીત મેળવે છે—મુખાઇ અને ગુનાહ બન્નેને બંચાવે છે અથવા છુપાવે છે, અને ઇતિહાસના અનિ દુઃખદાયક ક્ષમાઓને મધુરતા બક્ષે છે.”  
તેલફોર્ડ.

આ પૃથ્વી ઉપરનો દરેક આદમી પોતાને ખુબસુરત જોવાને ખુશી હોય છે, અને ખુબસુરત દેખાવાની કોશિશ કરે છે. દરેક માણસનો ખુબસુરતીનો ખ્યાલ કાંઈ ઔરજ હોય છે, અને ખુબસુરતી મેળવવાને જુદા જુદા રસ્તાઓ અપભ્યાર કરે છે. કેટલાકો ખુબસુરત દેખાવાની બધી કોશિશ છતાં બદસુરતજ દેખાય છે, અથવા ખુબસુરતી મેળવવાની તેઓની રીત આપણામાં વખાણુ પેદા કરી શકતી નથી. જો કે ખુબસુરત બનવામાં એક આદમીનો ખ્યાલ એવો હોય છે કે બીજાને ખુશી કરવું પણ તેની ખુબસુરતી મેળવવાની રીત એવી હલકા પ્રકારની હોય છે, કે ખુબસુરતી મેળવવાને બદલે તે ઉલટો બદસુરત બને છે. કયો આદમી એવો હશે કે જોણે ખુબસુરતી વખાણુવા અને ખુબસુરત બનવાને કોશિશ કરી ન હોય ? દરેક આદમીની ફરજ છે કે જ્યારે કુદરતે આપણી આવી

ઉત્તમ કારીગરી બનાવી છે ત્યારે તે કારીગરીને જેમ ઉમદા અને શોભા-  
યમાન રખાય તેમ રાખવી, અને તે કારીગરી બીજાની આંખમાં સારી  
દેખાય તેમ સુધારવી; પણ દરેક કોશેશમાં નેક અને ઉમદા વિચારો રાખવા.  
નબળા વિચારોથી ખુબસુરત દેખાવું એ કેવળ એક જાતની બદી છે.  
સુલાખ જે કે ખુબસુરત છે પણ તેના પમરાટથીજ આપણે તેને વધુ  
ચાહ્યે છીએ, તેજ પ્રમાણે એક ખુબસુરત સ્ત્રીમાં નીતિ અને સદ્ગુણો  
ન હોય તો તે ખુબસુરત હોય તે છતાં જ્ઞાની માણસનો ચાહ અને  
સ્તુતિ મેળવી શકિત નથી, તેથી દરેક ખુબસુરતી મેળવવાની કોશેશમાં  
સદ્ગુણો આમેજ થવાજ જોઈએ, ને નબળા વિચારને મિનોઈ વિચાર  
અને મિનોઈ ખુબસુરતીથી મારી હડાડવા જોઈએ.

જાણીતો લખનાર પ્રોફેસર બોર્ઈડ લેનાર્ડ ખુબસુરતી વિષે નિચે  
પ્રમાણે લખે છે :—જાણીતો યુનાની ફિલસૂફ પ્લેટોએ એમ દર્શાવ્યું છે  
કે સર્વથી મોટી અને ઉમદા બક્ષેશ જે કુદરત આપે છે તે એક સર્વથી  
સરસ સમજ શક્તિ અને બીજી ખુબસુરતી છે. તે ફિલસૂફે આ બેટો  
નસીબ, જન્મ અને સત્તા કરતાં ચાહી. કેટલાઓ એ ફિલસૂફથી વેગળા  
જઈ કહેશે કે અમને તો તંદરોસ્તી આપો, પણ આપણે ચાદ રાખવું  
જોઈએ કે ખરી ખુબસુરતી ધરાવનાર નસીબવાન માણસ જરૂર કરીને  
તંદરોસ્ત હોય છે, કારણ કે જ્યારે પહેલી બક્ષેશ બીજા વગર મળી  
શકેજ નહિ ત્યારે બીજી બક્ષેશ પહેલા વગર મળી શકે છે. જે લોકો  
દુનિયાની ઇતરાજીને પગ હેઠળ કચડે છે તેઓએ પણ ખુબસુરતીને ધિક્કારવી  
ન જોઈએ. પેદા કરનાર પોતે ખુબસુરતીનો ખોદા છે, જેનાં દરેક કામોમાં  
ખુબસુરતી હાજર છે. આપણી મક્કસદને માટે કુદરતની ઉપર એકજ  
નજર બસ છે. બહેસ્તમાંના પક્ષીઓ તેઓનાં સુંદર પીછાંઓમાં, મોર  
તેની સુંદર પુછડી સાથે, ઉડતાં પતંગિયાં તેઓની નાગુક શોભાયમાન  
પાંખોથી, કુલો તેઓના ખુબસુરત રંગ, રૂપ અને મધુરતામાં એક એકની  
સાથની સરસાઈમાં કેવાં દિપે છે? બધી સ્ત્રીઓમાં માણસનો ઘાટઘટમ  
સુંદર છે. જે સંપૂર્ણ હોવું જોઈએ અને જે ખોદાએ પહેલા સંપૂર્ણ  
બનાવેલું હતું તે ઉપર વિચાર કરો.”

ઉંચી ચીજોપરથી ઉતરીને આપણે ખુબસુરતીની કિંમત દુનિયાનું વેહવારોની નજરથી જોઈએ. એ ખુબસુરતીમાં બહુ ઉંચ ફાયદા છે. આપણે ચહેરો આપણી જીંદગી જોગવવાની હાલતમાં ચાલચલણ પછી ખીજ અગત્યની જગ્યા લે છે. દોસ્તી ચાલચલણની પિછાણથી થાય તે પહેલાં ચહેરાના આકર્ષણથી મુખ્ય કરી થાય છે, અને એવી વર્ણિક જોળખાણો છે જે પ્યારમાં ખીલી નિકળે છે.

એક દુધવાળીને તેની પાસે ચું દોલત છે એવું એક ઈતર જવાને પુછતાં તેણીએ જવાબ આપ્યો ‘My face is my fortune’ ‘કે મારો ચહેરો મારું નસીબ છે’ તે કાંઈ મૂર્ખાઈનો જવાબ હતો નહિ. બેશક તેણી પરણવાના વિચારમાંજ હતી. ખુબસુરતીના ફાયદા એ વતરોગે આપણી જીંદગીની લડતમાં બહુ કિમતી થઈ પડે છે. ઘણા ધંધા ધાપામાં વારંવાર બને છે કે સારા ચહેરાવાળાં માણસની તેનાં ભલામણ-પત્રો કરતાં વધુ પિછાણ થાય છે. જીંદગીના ઘણા બનાવોમાં મરદો અને ઝોરતોને અનુભવ મળે છે કે તેઓનો ચહેરો તેઓનાં નસીબ સાથે બહુજ નિકટ સંબંધ ધરાવે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે ‘ખુબસુરતી એ સોનાનો રાજ દાંડ છે, કે જે સુખ દુખની ઉપર બહુ અસર કરે છે, નસીબને સુકરર કરે છે, જાતોપર રાજ કરે છે અને બાદશાહી ઉપર કાબુ ધરાવે છે.’

### ‘ખુબસુરતીનું’ પૃથકરણ.

સંપૂર્ણ ખુબસુરતી તો કવિની કલમથી, ચિતારાની પીછીથી અને પુતળાં કોટરનારના હથિયારથી દર્શાવવામાં આવે, પણ કુદરત માતા પોતાના છોકરાંપર કોઈ કદાચજ બક્ષે છે. ખુબસુરતી બે જાતની હોય છે, એક ખુદ માણસની અને ખીજ કલ્પિત: પહેલી તો એકજ માણસના જુદા જુદા ચહેરાના સુંદર ભાગોની હોય છે, જ્યારે ખીજ ખુબસુરતી જુદા જુદા માણસોના જુદા જુદા સુંદર ભાગો સાથે મળીને જે ‘ખુબસુરતીનું’ વર્ણન થાય છે તે છે. એવીજ રીતે સુંદર ઘાટના ભાગોની ખુબસુરતમાં ખુબસુરત ઓઝોમાંથી અને ઉમદા માણસોમાંથી ચુંદી કાઢીને યુનાની કોતર-કામ કરનારાએ પોતાના કિસખી હાથોથી દેવતાઓ અને દેવીઓના પુતલાં કોતરી હતાં, જે હજી સુધી કારીગીરીમાં ઉત્તમ ગણાય છે.



પ્રુખસુરતી એ શું છે? જો સઉથી સરસ રીત દરશાવ્યે તે કદાચ એમ કહી શકાય કે પ્રુખસુરતી એ 'મધુરતા' (Harmony) છે. ચહેરાની પ્રુખસુરતી એટલે દરેક તેના ભાગની સુંદરતા ધારવી. રંગની પ્રુખસુરતી ચહેરાની ઉપરની આકૃતિ (Shapes) માં, ચાલ-ચલણની પ્રુખસુરતીમાં જાણીતા જાથુક સદગુણોનો હમેશનો સંબંધ હોય છે. દેખાવની પ્રુખસુરતી, તુરતની અને થોડા વખતની લાગણીમાં હોય છે. વોકર (Walker) જેવા જાણીતા શરીરના અભ્યાસીના કહેવા પ્રમાણે પ્રુખસુરતી ચહેરાની એક બાજુ (Profile) એટલે ચહેરો સામે જોતા હોય તે વખતે નહિ પણ એક ગમ ડાળી અથવા જમણી ગમથી જોતો હોય ત્યારથી જોવાની ઢબ પર આધાર રાખે છે, એ મુખ્ય કરી એક લીટી કે જે કપાળ અને નાકની ટીચડી સુધી દોરિયે તે પર આધાર રાખે છે. એ લીટી સીધી અથવા વાંકી હોય તેની ઉપર પ્રુખસુરતીના વધવા અને ઘટવાનો આધાર રહે છે. ચહેરાની, કપાળની અને નાકની એ બાજુ જેમ સરખી માલમ પડે તે પર ચહેરો બપકાદાર અને નરમાસપાળો માલમ પડે છે. પ્રુખસુરતી (Beauty) અને સુંદરતા (Harmony) અથવા મોહિની (Prettiness) એ બેમાં મોટો ફેર છે. પ્રુખસુરતીનો આધાર ઘટમદાર અને ચોક્કસ પ્રમાણના ચહેરાના ભાગો અને તેઓની મધુરતા (Harmony) પર રહે છે, જ્યારે સુંદરતા અથવા મોહિની તે દર્શાવી ન શકાય તેવી લાગણી છે અથવા જે પ્રુખસુરત ચીજ નિહાલવાથી આપણી આંખ અંજાઈ જાય છે, અથવા તો ધ્યાન ખેંચાય છે તે છે. એક ચહેરાને આપણે સુંદર કહી શક્યે, જ્યારે તે પ્રુખસુરત નહિ કહેવાય. આપણી આંખને પ્રિય લાગે તે ચહેરો સુંદર કહેવાય, પણ જ્યારે તે ચહેરા પર એક ચિતારાની આંખે તુકતેચીની કરી તેના દરેક ભાગોનું પ્રમાણ કાઢતાં જો જરાબર જણાય તો તે ચહેરો પ્રુખસુરત કહેવાય. જો કે કેટલાક ચહેરા પ્રુખસુરત ન હોય તે છતાં તેવા ચહેરા પર આપણે પ્યારની નજરથી જોઈએ છીએ; કારણ સાધારણ નાક કાનના ઘટમમાં ફેર હોય તે સાધારણ નજરે માલમ પડતો નથી. જો ખીજા ભાગો, જેવા કે તેજ આંખો અથવા સુંદર ગાલો હોય છે, તો ખીજા ભાગની ખોડ આપણુ ઢાંકી નાખે છે તેથી પણ ચહેરો સુંદર લાગે છે.

અને આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. ડૉક્ટર ઇ. યંગ (Dr. E. Young) કહે છે કે, “સ્ત્રી જાતિની ખુબસુરતી એ શું છે? એ તો મિનોર્ષ રૂપ છે કે જેની અંદરથી બધી સુંદરતા ઝલકી નિકળે છે. જે (સુંદરતા) સુરજની માફક જે જે ચીજ તેની વચમાં હોય તેને રોશની આપે છે.”

જાણીતો કવિકીટ્સ (Kitts) કહે છે કે ‘A thing of beauty is a joy for ever’ ‘એક ખુબસુરત ચીજ હંમેશની ખુશાલી છે.’

કેટલાક કવિઓનું મત એવું હોય છે કે ખુબસુરતી સાથે નેકા અને સદ્ગુણો હોય તોજ એક સ્ત્રીને આપણે ખુબસુરત કહી શક્યે.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે “આ ખુબસુરતી ક્યારે ખરી ખુબસુરત દેખાય, કે જ્યારે તેણી સાથે સચાઈનો શણગાર હોય. શુભાખ સુંદર છે, પણ તે બહુ સુંદર તેના પમરાટથી લાગે છે.” એ. રામસે (A. Ramsay) લખે છે કે “ખુબસુરતી, જે તે ચામડી જેટલી ઉડા-જુમાંજ હોય તો તે મે મહિનાના પુલોની માફક કરમાઈ જાય છે. પણ તેનું મૂળ અંદર ગયું હોય તો કરમાયા વગર હંમેશ રહે છે.

જે સદ્ગુણો મહોરદારના હૈયામાં કોતરાયા હોય, અને જે બરથારમાં તેની પિછાણ કરવાની શક્તિ હોય તો પ્યારનો આતશ લાંબી મુદતથી અથવા જીંદગીની ઉચલ પાથળથી ખુઝાતો નથી.”

બ્રન્ટ (Brante) નિચે પ્રમાણે પોતાનો વિચાર દર્શાવે છે : “અરે ! સ્ત્રીઓ સાથી પ્યારી હોય છે? સદ્ગુણો, વફાદારી, દુઃખની વખત સહન શક્તિ અને કસોટીપરની તપાસની વખતની ખમવાની શક્તિઓથીજ સ્ત્રીની ખુબસુરતી સ્પષ્ટ જણાય છે; તે તેણી મિનોર્ષ રૂપ આપે છે, અને ફિરેસ્તાઈ બેહનપણામાં દાખલ કરે છે.”

આ લખાણોપરથી માલુમ પડે છે કે ખુબસુરતી સાથે નેકા અને સદ્ગુણને બહુ સંબંધ છે. એવા સદ્ગુણો ખુબસુરતીના શણગાર છે, પણ જેઓને કુદરતે ખુબસુરત બનાવ્યાં નથી તેઓએ પોતાના સદ્ગુણોથી ખુબસુરતી કેમ મેળવી શકાય અથવા ખુબસુરતી મેળવવાને સ્ત્રીએ શું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ, અને ખરી ખુબસુરતી શામાં સમાયલી છે તે જાણવું જોઈએ.

ત્રોઈસર બાઇડ લેનાઈ જણાવે છે કે “સ્ત્રીમાં ખુબસુરતીના ત્રણ તબક્કા અથવા ત્રણ ઉમર છે. દરેક તબક્કો તેણીની જીંદગીમાં મોટો ભાગ બળવે છે; પહેલો તબક્કો જન્મથી તે વેશે આવે છે ત્યાં સુધીનો હોય છે. એજ વખતે ચહેરામાં અને ઘાટઘટમમાં કાયમનું બંધારણ થાય છે, અને ટુલ જેમ પુર બહારમાં ખીલી નિકળે છે તેમ ખીલી નિકળે છે. ખીજો તબક્કો જ્યારે એક છોકરી સ્ત્રી કહેવાય છે ત્યારથી તે ચાલીસ વર્ષની ઉમર સુધીનો છે. આ તબક્કાની શુરૂઆતમાં તેણીની ગરદન મોટી થાય છે, તેણીનો અવાજ ફેરવાય છે, તેણીની આંખ વધારે ચળકતી થાય છે અને તેણીની ખુબસુરતી વધારે ધ્યાન ખેંચે એવી હોય છે.

“ત્રીજો તબક્કો ચાલીશ વર્ષથી સાઠ વર્ષ સુધી રહે છે, એ વખતે ચહેરા અને આંખો ઘટમ, નરમ અને પોપચાં જેવો દેખાય છે, ચરબી આંગમાં સહેલાઈથી તવાઈ જતી નથી. જેથી શરીરમાં ચામડી હેઠળ અને ખીજા ભાગોમાં એકઠી થાય છે. આથી વારંવાર મહોપરની કરચલી જે ચામડી ખુલાવી નાખે છે તે નિકળી જાય છે અને ફરીથી તાજગી આપે છે. કેટલીક વખતે જુવાનીના જેવી ખુબસુરતી રહે છે, એ જીંદગીના ભાગને ‘Age of return’ અથવા ઉમર પાછી શરૂ થવી એમ કહેવાય છે. જ્યારે એ તબક્કો પસાર થઈ જાય છે, ત્યારે ખુબસુરતી હંમેશાની જતી રહે છે.”

કેટલીક સ્ત્રીઓ ખીજા કરતાં વધુ વખત પોતાની ખુબસુરતી જાળવી રાખી શકે છે. એક હાલનો જાણીતો લખનાર જણાવે છે કે “સ્ત્રીની શરીરની ખુબસુરતી પચાસ વર્ષની ઉમર સુધી રહે છે. પાંત્રીસથી ચાલીસ વર્ષની અંદર ખુબસુરતી શ્રેષ્ઠાઈની ટોચે પુગતી નથી. ઇતિહાસમાં વારંવાર દાખલાઓ માલમ પડે છે, કે એજ ઉમરમાં નામાંકિત સ્ત્રીઓએ પોતાની ખુબસુરતીના બહારમાં લગ્ન કર્યાં છે.”

“કોઈ પણ માણસ જેણે ફિલસૂફી (Philosophy તત્ત્વ જ્ઞાન (Metaphysics), અને શરીરની રચના (Physiology) નો બરાબર અભ્યાસ કર્યો હશે તે કદી પણ ના કહી શકશે નહિ કે ખુબસુરતી સંવર્ણથી મેળવી નહિ શકાય.” ઉપરોક્ત લખનાર જણાવે છે કે “હું ખુબ-

સુરતીનો સાંકડો અર્થ, જેવો કે સંપૂર્ણતા અથવા ચિતારાની કદપના જેવો કરતો નથી, પણ એનો અર્થ બહુ બોહોબો કરું છું. દાખલા તરીકે ચહેરાનો ઘટમ, નાકનો ઘાટ, મ્હોની પહોળાઈ, હોઠની જડાઈ, આંખનો રંગ અને તેનો ઝળકાત, કાનની બનાવટ, દાઢીની બનાવટ, એ ભાગ કદી પણ બદલાવાના નથી. એ કુદરતે ઘણી સંભાળથી બનાવ્યા છે, અને કેટલાક તો હંમેશાગીને વારતે છે. તોપણ ચહેરો તો તેમ રહેશે પણ ખુબસુરતી અથવા ચહેરાને ખુબસુરત બનાવવું એ બની શકે તેમ છે. ચહેરાનો દેખાવ અને ચાલચલણ મનની અસરોથી ફેરવાઈ શકાય, જ્યારે ચહેરો તેની સાથે તેના રંગ રૂપ જે તંદ્રોસ્તીના કાતુનોને તાબે થયા હોય અને ખાવા પીવાની સંભાળ રાખી હોય તો તે સુંદરતામાં બદલાઈ જાય.”

માણસની ચાલચલણ કુદરતી રીતે આપણને દેખાવપરથી માલમ પડે છે. નાના બચ્ચાં અને ઉંચા પ્રકારના જનવરો પણ પારકા માણસમાં બદી અથવા નેકી છે તે એકી નજરે પારખી શકે છે, અને તેથી તેને તેઓ ચાહે છે અથવા ધિક્કારે છે. લેવેટર (Lavator) કહે છે કે “આ પૃથ્વીપર એવો કોઈ માણસ મળશે નહિ કે જેણે ચહેરાપરથી માણસની પિછાણ કરવાને કોરોશ કીધી ન હોય; કોઈ પણ એવો નહિ હશે જેણે ચહેરાપરથી માણસ ચાહવા લાયક અથવા ધિક્કારવા લાયક છે તે જાણ્યું ન હોય; કોઈ પણ માણસ એવો નહિ હશે જેણે એક અજાણા માણસના દેખાવપરથી તેની ચાલચલણનું અને તેની રીતભાતનું, અનુમાન ન કીધું હોય.”

જો આપણે એમ માન્યે કે દરેક માણસ પોતાની ચાલચલણનો બનાવનાર છે અને પોતાના મનપર કાબુ ધરાવનાર છે તો આપણે એમ કદી પણ ના નહિ કહી શકાયે, કે તે માણસ પોતાના તે દેખાવને માટે જવાબદાર નથી. ગમે તેવો એક માણસનો ચહેરો ખુબસુરત હોય, તોપણ તેનો દેખાવ કઠંગો હોય તો તેને બદસુરત બનાવે છે.

આપણી જીંદગીની સહવારમાં આપણે આપણો ચહેરો બનાવવાનું શરૂ કર્યું છીએ. તે જીવાનીના ખિલતા બહારમાં ચાલચલણની અસર

બહુ જલદીથી થાય છે અને મન ચહેરાની ઉપર બહુ અસર કરે છે. એક મરદ અથવા સ્ત્રીમાં ત્રીસ વર્ષની અથવા તેની અંદરની ઉંમરમાં ચહેરાનો દેખાવ જાણુકોના રહે છે. તે વખત પછી કેટલાક વર્ષના છાપો, જે આત્માની અંદરના બહાર પ્રગટી નિકળેલા છાપો છે, તે કાઠી નાખવાને મનને બહુજ કેળવવું પડે છે, અને સ્વભાવ અને ખાસિયતોમાં ફેરફાર કરવો પડે છે. જીવાનીમાં સાધારણ રીતે ખુશ દેખાવ મેળવી શકાય છે. એવો ખુશ દેખાવ, શાંત મગજ, ખુશ મિઝાજ, વિચાર અને બહુ હસવાનું સાથે મળી નિપજે છે. મનની દરેક હીલચાલ પોતાની પાછળ ચહેરાપર પોતાનો છાપ મુકી જાય છે, જે કે તે એકદમ જણાતો નથી, પણ જે વારંવાર તેમ થાય તો ચાલચલણનો હંમેશનો છાપ ખુબસુરતી અને બદસુરતીમાં ગવાહી આપે છે.

દાક્ટર જે. એચ. કેલોગ (J. H. Kellogg) જણાવે છે કે:—  
 “ખુબસુરતી ફક્ત ચામડી જેટલીજ ઉડાણમાં હોતી નથી. તેના ખરાં તત્ત્વો તો શરીરના દેખાવ કરતાં મનની શક્તિ અને સદગુણી ખાસિયતોપર આધાર રાખે છે. એક ચહેરો, જે પોતાની પાછળ જીજ જેવી ચાલચલણ છુપાવે છે, તે કદી પણ ખુબસુરત કહેવાય નહિ, એક શુભાખીત ચાલચલણ પોતાના બહારના દેખાવમાં કદી પણ બદસુરત માલમ પડતી નથી, જે કે કુદરતે તે બન્નેની વચ્ચેની લાયકાતમાં બેદરકારી કરી હોય તે છતાં. ચહેરો એ મનનો એવો તો સરસ આદનો છે અને ચાલચલણનો એવો તો સંપૂર્ણ પડછાયો છે કે જેમ અગાઉના પયગામ-બરોની દિવાલપર કોતરેલા હાથ દસકતનો તરજીમો સમજાવવાને કાંઈ જરૂર હોતી નથી, તેવીજ સ્પષ્ટ રીતે (મનની) ખરી ખુબસુરતી અથવા બદસુરતી જણાઈ આવે છે.” એક જરમન લખનાર એ બાબદ વિષે લખતાં જણાવે છે કે “સંપૂર્ણ ખુબસુરતી, જે ચેહરાનું મન શાંત અને દરેક પ્રકારના ગ્રસ્તાથી વેગળ મન શાંત ન હોય, અથવા તો જે રચનાથી ખુબસુરતી બની હોય, તે જગતમાં જરા પણ ખરાબ રીતે ફેરફાર થાય તેમાં કદી પણ હોતી નથી.”

## ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના ભેદા.

વર્ષો સુધીના છાપો જે ચહેરાપર પડેલા હોય તે સદ્ગુણ બદલી નાખવા તે સાધારણ નજરે કેવળ અશક્ય માલમ પડે છે, અને સાધારણ નજરને જેમ મૂર્ખા દિલસુદ્ધિએ એક જમાનામાં પોતાના અમૂલ્ય વખત અને પૈસા જીવંતીનું અમૃત 'Elixir of life' શોધવાને ખોયો તેમ ગણાય, તે પણુ જે ચહેરાને ફેરફાર કરવાની દિલસુદ્ધિને ખારીકીથી તપાસી હોય, તે આપણને માલમ પડશે કે તે બની શકે તેવું છે. આપણે જોયું તેમ મન આપણા ચહેરાના દેખાવમાં ફેરફાર અને ઘટમઘટાર કરવાની શક્તિ ધરાવે છે; તેની ભેદી અસર ચહેરાના નરમ ભાગોપર થાય છે. જેમ રોશની છખી પાડવાની પલેટપર કરે છે તેમ ખરેખર તે ચહેરા આપણા હંમેશના વિચારો અને મનની વળાણનું ચિત્ર છે. ત્યારે, જેઓ પોતાના ચહેરાની ખુબસુરતી મેળવવા ચાહતાં હોય તેઓએ પોતે પોતાને તપાસવાં અને તેઓનાં મનની વળાણ અને વિચારોને સુધારવા. વળી તેઓએ જાણવું જોઈએ કે શાથી ચહેરાનો ખરાબ દેખાવ થાય છે અને શાથી તેનો ખુશનુમા દેખાવ થાય છે. કેટલાક માણસના ચહેરાનો દેખાવ ગમગીન હોય છે જે ગમગીન વિચારોથી ઉત્પન્ન થાય છે, જે શોકાતુર મનનું પરિણામ છે. આવા ગમગીની ભરેલા જીવડાઓ (pessimists) હંમેશાં દુનિયાની દરેક બાબતોમાં નિરાશી ભરેલાજ વિચાર કરે છે, અથવા પોતાના આત્મા પર ઝળકતી રોશનીને આવવા દેવાને માટે એક જાતનો પડદો ઉત્પન્ન કરે છે. આવા આદમીઓએ પોતાની સંકલ્પ શક્તિ (will power) થી એ ટેવને જડમુળમાંથી ઉખેડી નાખવી જોઈએ; કારણુ એતો એક જાતની ખરાબ ટેવ હોય છે. ખુશમિનજ અને રમુજ સ્વભાવ બનાવવાને લાંબો વખત લાગશે, પણ જ્યારે એક વખત તે મિનજ કાબુમાં આવ્યો કે ચહેરાનો ફેરફાર થતાં વાર લાગવાની નથી.

દરેક ટોળામાં નિરાશી ભરેલા ચહેરાઓ ધણા મળી આવશે. જે મરદ યા સ્ત્રીઓએ મોટી મોટી આશા ખાંધેલી હોય તેને, તે આશા ભંગ થવાથી, દરેક એવી ભંગ થયેલી આશા ચહેરાપર ખરાબ અસરને લાપ મારી જાય છે. આવાં કડવાં મુળિયાંને મુળમાંથી ઉખેડતાં મુશ્કેલ

હોય પણ અશક્ય તો નથીજ. સર્વથી સરસ ઉપાય તો એજ કે, આજના કામથી પાછળના કામને દાટી નાખવું અને આવતી કાલની નિરાશીને વિસરી જવી.

વળી કેટલાક અસંતોષી ચેહેરા ધરાવનારાંઓ હંમેશાં જે ચીજો તેઓ પોતા પાસે હોતી નથી તે ચીજોને માટે હાય અફસોસ કરે છે, અને જે કામો તેઓથી થઈ શકે નહિ તે કામો કરવા ઇચ્છા ધરાવે છે, તેઓએ પોતાની ચાલતી હાલત ઉપર સંતોષી રહેવું જોઈએ અને યાદ રાખવું જોઈએ કે “સંતોષ એ હંમેશની મિજબાની છે.” (Contentment is an eternal feast). વળી કેટલાક ચહેરાઓ શોકાતુર, ચિરડાઉ, ગુસ્સાવાળા, ધિક્કારવાળા, લોભી, ઠગાર્ધવાળા અને મગરર હોય છે. આવા માણસની નાપસંદ ચાલચલણ મહોપરથી તુરત દેખાઈ આવે છે, અને એ તેઓની બદ મનશક્તિનું કારણ છે. જ્યાં પણ એવા દુર્ગુણ હોય ત્યાં ખુબસુરતી કદીપણ રહેતી નથી. વૉશીંગટન ઇર્વીંગ (Washington Irving) બરાબર કહે છે કે “એતો અંદરની મીનોઈ શક્તિ બહારની મીનોઈ શક્તિને રૂપ આપે છે.” લક્ષણ ચેહરાને તેના ગુણોથી દિવાવે છે, જે કે તે ખુબસુરત હોય या બદસુરત હોય. જ્યારે આપણે નામાંકિત સ્ત્રી અને પુરુષોના હેવાલ વાંચ્યે છીએ ત્યારે જોકે આપણે તેઓની ઈર્મી જોઈ ન હોય તે છતાં કુદરતી રીતે તેઓના સદગુણ અને બાહદુરી ભરેલા કામને માટે આપણાં મનમાં તેઓનો કલ્પિત-ચહેરો, નરમાસ ભરેલો, બહાદુર અને ઉમદા સ્વભાવવાળો લાગે છે. ચહેરાના ફેરફારને માટે પહેલો તમારા મનશક્તિમાં ફેરફાર કરો; ગમગીની या દિલગીરીને બદલે, ખુશ મિજબજ અને ખુશાલી અખત્યાર કરો; ચિરડાઉ સ્વભાવ અને ગુસ્સાને બદલે મળતાવડો સ્વભાવ અને નરમાસ મેળવો; તેમજ કરકસર્યા અને સંતોષી બનવાને યત્ન કરો. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડશે કે આપણા વિચારો ખુબસુરતી પર કેવી ભેદી અસરો કરે છે. કાંઈ પણ માણસમાં એક સદગુણી અને સાફ મન (या સારા વિચારો) હોય અને બહુ ખુબસુરતી ન હોય તે છતાં એવા આદમીના ચહેરાનું તુર આપણી ઉપર એવી ભેદી અસર કરે છે, કે જેથી આપણી તે આદમીની ઉપર ખ્યાર અને

સારી લાગણી બહુ જીરુસાથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે આદમી આપણી નજરમાં બહુ ખુબસુરત દેખાય છે. માટે જો ખુબસુરતી મેળવવી હોય તો મનની સારી શક્તિઓ ખિલવવી. ખુશ મિનન અને નરમાશ તો હંમેશાં અખત્યાર કરવો જોઈએ. હંમેશના હસતા ચહેરાવાળો અને ખુશ મિનન સ્વભાવનો આદમી પોતે તનદરોસ્તીનો અને લોહીનો વધારો કરે છે એટલું જ નહિ, પણ જે આદમી તેના સમાગમમાં આવે છે તેની ઉપર પણ તેવીજ સારી અસર કરે છે અને તેથી બીજા માણસનો પ્યાર ખેંચે છે.

ખુશ મિનન અને હસતો ચહેરો એ હંમેશાં મિનોઈ શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. એજ મિનોઈ શક્તિ વધારવાને દરેક ધર્મનું મોટું ફરમાન છે. ગમગીની અને નિરાશી એ હલકી શક્તિઓ છે અને એવી શક્તિઓને આપણી મિનોઈ શક્તિઓ ઉપર ફાવવા દેવી નહિ એ આપણી ફરજ છે. ગમે તેવું દુઃખ યા આફતનો વરસાદ વરસે તે છતાં આપણી મિનોઈ શક્તિ ચાલુ રાખવી કારણ કે ખુશ મિનનથી આપણો ચહેરો ખુબસુરત થાય છે, જ્યારેપણ ચહેરાપર નિરોષ હસતું દીપી નિકળે છે ત્યારે આપણો ચહેરો બરેલો અને તંદરોસ્ત હોય એમ લાગે છે, વળી લોહી પણ ચહેરાના બધા ભાગપર ફોડી આવે છે; જ્યારે ગમગીનીથી ચહેરાપરનું લોહી ઉડી ગયલું લાગે છે, ચહેરો બરેલો હોય તે છતાં ગાલમાં ખાડા પડી ગયા હોય એવી રીતે દરેક ભાગનું માંસ સંકોચાઈ જાય છે અને કરચલી વળી જાય છે. જે વારંવાર એક સ્ત્રી ગમગીનીમાં રહે તો ચહેરાની ચામડી સંકોચાઈ જાય, કરચલી વળી જાય અને ખુબસુરતીનો નાશ થાય. ત્યારે જો ખુબસુરતી જાળવી રાખવી હોય તો ખુશ-મિનન, જે મિનોઈ શક્તિનો એક ભાગ છે અને જે અખત્યાર કાર્યથી આસપાસ સર્વમાં પણ ખુશી પેદા થાય છે અને બધાનો ચાહ વધે છે, તેનો સદુપયોગ જરૂર ખિલવવો જોઈએ.

ખુબસુરતી મેળવવાનું પહેલું પગથિયું મનની સ્થિતિની ઉપર આધાર રાખે છે; ત્યારે મનની શાંતિ જાળવી રાખવી એ અગત્યનું છે. આપણી ખુબસુરતી ઉપર મનની અલુદીઠ શક્તિ કેમ પોતાની અસર કરે છે તે આપણે પુરતી રીતે જોઈ ગયાં છીએ. ખુબસુરતી મેળવવાના બીજા



સાધનો વિષે વિવેચન કર્યે. ખુબસુરતીનો આધાર તંદરોસ્તી, ખોરાક અને શરીરના ભાગો અને અવયવો; જેવાં કે, આંખ, નાક, દાંત, છાતી, ચામડી, વાળ અને શરીરના ઘટમ ઉપર છે. અને એ અવયવો અને ભાગોને કેમ ખિલવવા અને કેમ શોભાયમાન કરવા તે આપણે તપાસ્યે.

**તંદરોસ્તી અને ખુબસુરતી વચ્ચે નિકટ સંબંધ.**

ખુબસુરતીને તંદરોસ્તી વગર ચાલેજ નહિ. તંદરોસ્તી ખુબસુરતીનો પાયો છે. જ્યારે તંદરોસ્તીનો નાશ થાય છે ત્યારે ખુબસુરતી ધીમે ધીમે જતી રહે છે.

ખુબસુરતીને આપણે ત્રણ ભાગમાં વહેંચી નાખીશું—આત્માની, મનની અને શરીરની. સારી સ્થિતિમાં તાજગી જે ખરી ખુબસુરતીને વાસ્તે જરૂરની છે તે હંમેશા હોય છે, પછી તે એક ગુલાબની કળીમાં અથવા તો કુમારીકાના ગાલપર માલમ પડે છે. બિમારની પણ ખુબસુરતી હોય છે પણ તે જલદીથી નાશ થાય છે. હંમેશની ખુબસુરતીનું મૂળ તો તંદરોસ્તીની માટીમાંજ દટાયલું છે, અને ખુશ સ્વભાવના પાણીથી તે છોડવો ખીલે છે.

ખોરાક ખાવામાં અને તે પાચન કરવામાં, જે હવા દમમાં લઇયે તેની ઉપર, જે આશાયસ અને ઉંઘ લઇયે છીએ તેની ઉપર અને સફાઇ સુઘડાઇના કાયદા કાનુનો જે રીતે બજાવ્યે તેની ઉપર તંદરોસ્તીનો આધાર રહે છે. જાણીતો કવી વાસ્તવીક રીતે કહે છે કે “આપણું શરીર આપણો બાગ છે અને આપણે તેના બાગ્યાન છીએ.”

દાક્ટર તી. એલ. નીકોલાસ પોતાના વખણાયલાં પુસ્તક નામે “માણસના શરીરની રચના” (Physiology) માં તંદરોસ્તીને માટે નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

“તંદરોસ્તી એ દરેક ભાગનું સંપૂર્ણ રીતે ખિલવું છે. દરેક ભાગો અને અવયવો શાંતિથી ઉગવા જોઇયે અને તેમાં કોઇખી જોઇતો અથવા ઓછા પ્રકારનો ન હોવો જોઇયે. એથી દરેક ભાગો સંપૂર્ણ

પ્રુખસુરતીવાળા અને ઘટમદ્વર થાય છે, અને તેમ થવાનું કારણ તંદરોસ્તી છે. એમ જણાવી શકાય કે માણસ અને દરેક જનવરોના ઘટમ અને અવયવ ધણા ઉપયોગી અને પ્રુખસુરત છે. જ્યારે દરેક હાડકું તેના ઘટમ અને પ્રમાણમાં ખરાબર હોય છે ત્યારે સંપૂર્ણ પ્રમાણનું હોય છે ; જ્યારે દરેક માંસના ગોટલાં સંપૂર્ણ રીતે ખીલેલાં હોય છે અને જોષ્ટી ચરખી તેમાં હોય છે, ત્યારેજ સઉથી સરસ પ્રુખસુરતી હોય છે; જ્યારે આમડીની રચના સુંદર હોય છે, લોહી બહુ સારી રીતે ફરે છે, અને સ્વચ્છ હોય છે, ત્યારે ચહેરાની સુંદરતા બહુ સારી રીતે દીપી નિકળે છે; પ્રુખસુરતી તંદરોસ્તીની નિશાની છે : પ્રુખસુરતી તંદરોસ્તીનો જાહેર દેખાવ છે, અને જ્યારે સંપૂર્ણ તનદરોસ્તી હોય છે ત્યારેજ સંપૂર્ણ પ્રુખસુરતી હોય છે. સાધારણ પ્રુખસુરતી, કરમાતી પ્રુખસુરતી અને નાશ પામતી પ્રુખસુરતી, સાધારણ તનદરોસ્તી, કરમાતી તનદરોસ્તી, અને નાશ પામતી તનદરોસ્તી પર આધાર રાખે છે, અને તે દુઃખદાયક અને અસંતોષકારક હોય છે. ચિતારા અને કવિઓ પ્રુખસુરતીને દીપી નિકળતી તનદરોસ્તીમાં કદપે છે અને એવી કદપનાથી જુદી પાડી શકતા નથી.”

પ્રુખસુરતીનો ચોક્કસ આદર્શોમાં વારંવાર ફેરફાર થાય છે. જે આદર્શો—તાંતુની નળગાંધથી પિડાતા હોય છે તે ઉપર મનની અને રૂતુની અસર સહેલાઈથી થાય છે, અને તેથી ચહેરાપર વારંવાર ફેરફાર થાય છે.

પ્રુખસુરતીની સામે લડત ચલાવતી અને તેની સુંદરતા છીનવી લેતી ચીજોમાં રૂતુ, સરદી, ગરમી અને હવામાં થતા ફેરફાર મૂખ્ય ગણાય છે અને એ ઉપરાંત ખીજાં નાશકારક સાંધનોમાં ખરાબ ખોરાક, ઉધની ગેરહાજરી, ફિકર, ચિંતા, ગુસ્સો, હવસ, વિ. લેખાય છે.

કેટલાક માણસો ધરના કરતાં બહાર બહુ પ્રુખસુરત દેખાય છે, કેટલાકો દિવસના કરતાં રાતે બહુ પ્રુખસુરત દેખાય છે; કેટલાકો સવારના બહુ પ્રુખસુરત દેખાય છે ; કેટલાકોના ચહેરાની ડાબી બાજુ જમણી બાજુ કરતાં વધારે પ્રુખસુરત હોય છે.

આ રીતે આપણે તંદરોસ્તી અને ખુબસુરતીનો સંબંધ તપાસ્યો અને એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જો ખુબસુરતી મેળવવી હોય તો તનદરોસ્ત થવાની કોશિશ પહેલી કરવી જોઈએ. ગમે તેવો શામળા ચહેરો હોય તો પણ જો તંદરોસ્ત હોય તો ખુબસુરત દેખાય છે, કારણ તંદરોસ્તીથી ચામડી રંગરૂપમાં ફેરવાય છે, દરેક ભાગો જોઈએ તેવા ખીલી નિકળે છે, હાડકાંઓ માંસથી જોઈએ તેવા ભરેલાં રહે છે, ચહેરાઓ હંમેશા હસતા રહે છે અને સ્વભાવ પણ શાંત રહે છે, અને તેથી દરેક રીતે ખુબસુરતીનો વધારો થાય છે. જેઓ ઘણી ખુબસુરતી ધરાવતાં ન હોય અને શામળાં હોય તેઓને નિરાશ થવાનું કંઈ કારણ નથી. તેઓએ જો ખુબસુરત બનવું હોય તો પહેલાં તંદરોસ્તી મેળવવી, અને તનદરોસ્તી જાળવવાના કાયદા કાનુન સાચવવા. જેઓની ચામડી સફેદ રંગની અને ઘાટ ઘટમની ખુબસુરતી હોય તે છતાં તંદરોસ્તી સારી ન હોય તો ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે તેઓનું શરીર રોગી થાય છે ત્યારે ગાલ અને આંખ અંદર ખેંચી જાય છે અને ખાડા પડે છે, માંસ તવાઈ જાય છે, ચહેરા પર ઉદાસી રહે છે અને તેના ચહેરાપર કચલી આવે છે, અને એ રીતે ખુબસુરતીના સાધનો મોજુદ છતાં તેઓ બદસુરત દેખાય છે.

### ખોરાકની ચહેરા ઉપર અસર.

આપણું દરરોજનું ખાવા પિવાનું આપણી તંદરોસ્તી, ખુબસુરતી અને ચહેરાના દેખાવ ઉપર બહુ અસર કરે છે. જેઓ બહુ ખાધરા હોય છે તેઓ ઝાઝી વિચાર શક્તિ ધરાવતા નથી, અને તેથી ભાગ્યેજ ચંચળ ચહેરા ધરાવે છે; વળી જે આદમીના ખોરાકનો મોટો ભાગ માંસનો હોય છે તેઓમાં ઝતુની સ્વભાવ બહુ ખીલી નિકળે છે અને મીનોષ શક્તિ હોતી નથી, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓના ચહેરાપર શાંતિ હોતી નથી, પણ ખડખડો ચહેરા રહે છે. પણ સર્વથી ખરાબ અસર તો બહુ દારૂ પિવાથી ચહેરાપર થાય છે. દારૂ ઘણા સુંદર અને ખુબસુરત ચહેરાને ખડખડો અને કાઠ વેળા તો ધિક્કાર છુટે એવો કદરૂપો બનાવી નાખે છે. પ્રોફેસર કર્ક (Pro. Kirk) એ વિષે નિચે પ્રમાણે

કહે છે:—“ ચહેરો જે ખોરાક આપણી હોઝરીમાં હોય છે, તેનો બનેલો છે. જે કે બીજી ચીજો પણ આપણા ચહેરાપર અસર કરે છે: જેવી કે હવા દમમાં લઇએ છીએ તે પણ ખોરાક અને પિવાનું મળી આપણા ચહેરાનું જે અવયવ બંધારણ છે તેને બનાવે છે. જે ખોરાક આપણી એ મતલબ ન સારે તો કેવી રીતે ચહેરાનું સુંદર બંધારણ હોઈ શકે? દાખલા તરીકે આપણી આંખના પરમાણુ, કે જેની ઉપર ઘણે દરજ્જે આપણા ચહેરાના દેખાવનો આધાર છે તેને સારી સ્થિતિમાં રાખવા તેજ પ્રમાણેનો ખોરાક જોઈએ. તમે જોઈએ તો ચહેરાના બહારના ભાગપર જોઈએ તેટલું દુનિયાનું ‘કેરીદોર’ લગાડો, પણ જે ચીજોથી આપણા ચહેરાનું બંધારણ થાય છે તેની ઉપર ધ્યાન ન આપો, તો તમારો ચહેરો કદી પણ તંદરોસ્ત દેખાશે નહિ. ત્યારે આપણા જે અવયવ ખોરાક ને ચહેરાના બંધારણને માટે યોગ્ય બનાવે છે, તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. જે તમે એ અવયવને બગાડી નાખો અને તેથી તે ખોરાકમાંથી લોહી બનાવી ન શકો તો પછી તમે ગમે તેટલું બહાર લગાડો તો પણ તમારો ચહેરો કદી પણ તંદરોસ્ત જણાશે નહિ.”

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે ખોરાકને ખુબસુરતી સાથે કેટલો નિકટ સંબંધ છે. ખોરાકજ આપણું લોહી માંસ બનાવે છે અને નેત્ર તંદરોસ્તીમાં રાખે છે અને ખોરાકજ આપણી જીવન શક્તિ વધારે છે. ડાક્ટરોના કહેવા પ્રમાણે ખરાબ અને કવળને ખાવામાં આવેલો ખોરાકજ આ દુનિયામાં દુઃખો પેદા કરે છે.

ખુબસુરતીનો મોટો આધાર આપણી ચામડીની સફાઈ અને રંગરૂપ પર રહે છે. ખુબસુરતી અને ચામડીને શું સંબંધ છે તે તપાસ્યે. ચામડી શરીરનું બહુ અગત્યનું અવયવ છે, અને આપણી તંદરોસ્તી અને જીવન વાસ્તે એ જે કામો બજાવે છે, તે બહુ જરૂરનાં છે. એક વખત યુરોપમાં ચામડી શું કાર્ય બજાવે છે તેની તપાસને માટે એક માણસના આખા શરીરની ઉપર રોગાનનું વારનીસ લગાડી દીધું જેથી ચામડીના નાના છિદ્રો અથવા કાણાં બંધ થઈ ગયાં. આથી તે માણસ તરતજ તરફડીઆં મારવા લાગ્યો અને રંગ કાઢી નાખે તે અગાઉ મરણ પામ્યો.

એનું કારણ એટલું કે જેમ આપણે નાક મારફતે બહારની હવા અંદર લઇએ છીએ તેજ પ્રમાણે ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી હવા શરીરમાં જાય છે અને તે જો બંધ થઈ જાય તો આપણાં શરીરને નુકસાન કરે છે. ચામડી સાફ ન રાખવાથી જ્યારે મેલ એ છિદ્રોમાં બરાધ જાય છે ત્યારે ચામડીનાં દરદો થાય છે. જ્યારે તે શરીરપર સુકાઈ જાય છે, ત્યારે મેલ બાઝે છે, એ મેલ છિદ્રો બંધ કરી નાંખે છે અને ચામડીનાં દરદો જન્મ પામે છે, માટે રોજ પાણી વડે ચામડી સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ચામડીના રંગની ઉપર ખુબસુરતીનો બહુ આધાર છે. ગમે તેવા ચહેરા સારો હોય પણ ચામડીનું રંગ રૂપ સારું ન હોય તો ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે ચામડીપર ઠરચળી, ખીલ, ફુલલી અને ડાઘા હોય છે, ત્યારે પણ ખુબસુરતી બગડી જાય છે. ચામડીની સ્થિતિ ચહેરાપર રાજ બોગવે છે, અને ચહેરા ઘણે દરજ્જે ખુબસુરતીપર કાબુ રાખે છે. સાદા અને ખુદ્દા ચહેરાઓ અને ગુલાબી ગાળો હમેશાં ખુશનુમા દેખાય છે. ચામડીની સંભાળ રાખવાની દરેક માણસની ફરજ છે. જેઓ ખુબસુરત થવા માગતા હોય તેઓએ ચામડીપર બહુ ધ્યાન આપવું.

વળી કેટલાક મનના ગુસ્સા ચામડીની ઉપર ઠંડીના જેવી અસર કરે છે. નિરાશી ભરેલા ગુસ્સા: જેવા કે ગમગીની અને ધાસ્તી, શ્વાસ લેવાનું અને ધોરી નસોમાં લોહી ફરવું બંધ કરી નાંખે છે, જેથી ચામડી શીકડી થઈ જાય છે, પરસેવાને અટકાવે છે, અને 'નર્વઝ'નાં કામને નુકસાન પહોચાડે છે. ગુસ્સા અને એવા ખીળ ગુસ્સાઓ, શ્વાસ અને લોહીનું ફરવું વધારે છે, તેથી ચામડી ગરમ થાય છે, ચહેરા લાલ અને ભરેલો જણાય છે અને ઉસ્કેરાવાથી તણાય છે. મનના ગુસ્સાની અસર ચામડી પર એટલી બધી થાય છે કે જેથી દરદો છિપ્ત થાય છે. કેઝીનેવ (Mr. Cazenave) ચામડીનાં દરદો વિષે લખતાં જણાવે છે કે "મનના ભારે ગુસ્સા મૂખ્ય કરી ગમગીની (ચામડી) પર બહુ મોટી અસર કરે છે." ચામડીનું એક જાતનું ખરપસાં (Eczema) જેવાં દરદને માટે લખતાં એ ગ્રહસ્થ જણાવે છે કે ઘણી વખતે ગમગીની અને ધાસ્તીથી એ દરદ થાય છે.

ડૉક્ટર વીલકીનસન (Dr. Wilkinson) ચામડીને વિષે નીચલા વિચારો જણાવે છે “ત્યાં (ચામડી પર) પ્યાર મીનોષ શુદ્ધાશ્રી રંગ મુકે છે. તેપર પ્યારની લાગણી લોહીના જોસાથી રાતો રંગ આપે છે અને તે લાગણી આ દુનિયાની દેખાય છે; તેપર ધિકકાર, ખરાબ સંદેહ રંગને કરચળી આપે છે તેને અદેખાઈ પોતાના વકોરામાંથી હંમેશનો પીળો રંગ આપે છે. તેને ગુરસો કાળો સાહયો પહેરાવે છે, તેને (ચામડીને) નિરાશી ચડતી વખતના જેવો ભૂરો રંગ આપે છે, તેને ખનધાઈ બધી ચીજોને લુટી લે છે અને તેનાં દરેક પોપાકો લઈ લે છે. દિવગીરી અને પશેમાની તેને સકલાટના જેવો સીદા રંગ આપે છે અને હંમેશગીનાં કીરણ તેની આસપાસ રહે છે, એક બોલમાં કહ્યે તો ચામડીના અપ્પુ દેખાવો જે દેખાય છે અને લાગે છે, તે આદમીઓનું હોકાયત્ર (compass) છે.”

ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાના ફેરફારોથી થતી અસરો.

જેઓ પોતાના ચહેરાને ખુલ્લો અને સુંદર રાખવા માંગતાં હોય તેઓએ સુરજના ઉભાં કીરણોના તાપથી દુર રહેવું. બાળી નાખે એવા સૂર્યના તાપથી ચામડી ખમરાયલી અને સુકી થાય છે અને વારંવાર કાળી અને ધાભાંવાળી દેખાય છે. ઠંડી ચામડીને સંકોચાવી નાખે છે. ચામડીના સંકોચાવાથી થોડું લોહી ‘કપીલરી’માં ફરે છે, અને જ્યાંથી શરીરમાં ગરમી પૂરી પાડવામાં આવે છે તે ભાગ ઠંડા ભાગથી દૂર હોય છે તો ઠંડા ભાગમાં ઘણું લોહી ફરી શકતું નથી, અને તે ચામડી સુન મારી જાય છે.

જો કે આવી અસરો થોડા વખતની હોય છે, તે છતાં ઉલટી અસરો થવા માંડે છે. જે લોહી અટકાવ્યું હતું તે હવે બહુ જોસમાં વહે છે. આથી ચહેરો ચળકતો અને રાતો થાય છે. જો આપણે વારંવાર ઠંડા દિવસમાં ખુલ્લી હવામાં ફરતા હોઈએ તો આપણા ચહેરાનો રક્તો રંગ માલમ પડે છે. જ્યારે હવામાં થંડક હોય છે ત્યારે તંદરોસ્તી પર બહુ સારી અસર કરે છે, મુખ્ય કરી જ્યારે કસરત કાઢી હોય ત્યારે. બીનાસવાળી હવા અથવા સરદ હવા શરીરપર જીવાન પ્રકારની અસર કરે છે. જ્યારે ખુલ્લી હવામાં ફરતા હોઈએ ત્યારે શરીરનો બધો બીનાસ

સુસાધ જાય છે અને શરીર ભારી થાય છે તેથી ચરેરાપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે, જે 'હોલ્સેન્ડ' દેશના રહીશેના ચહેરાપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. બીનાશવાળી ઠંડી બધી જાતની હવા કરતાં ધરડા તેમજ જીવાન બંનેના શરીરના બાંધાને નુકસાનકારક છે.

જો હવાનો ફેરફાર બહુ જલદીથી થાય તો ચામડીને બહુ નુકસાન પહોંચે છે. જો ફેરફાર ઠંડીમાંથી ગરમીમાં થાય તો ઘણા નુકસાનકારક નથી, પણ જો ગરમીમાંથી ઠંડીમાં ફેરફાર થાય તો બહુ નુકસાનકાર છે, જેથી ચામડીમાંના બહાર નિકળતા પદાર્થો બંધ થાય છે અને તેથી નાક, ગળું વિગેરે મુશ્કેલ આવે છે. જો હવાનો ફેરફાર કુદરતી ન હોય પણ બનાવટી હોય તો બહુ સંભાળવું જોઈએ: ગરમ ઓરડામાંથી એકદમ રાતની ઠંડી હવામાં બહાર જવાથી કુદરતી હવાના જે ફેરફારો થાય છે તે બહુ જ નુકસાનકાર છે. જે આદમી વારંવાર ગરમીમાંથી ઠંડીના અને બીનાશ-માંથી સુકી જગાપર જવા કરે છે તેની ચામડી યા તો સખત થાય છે અથવા તો હંમેશા ખુજલી જેવાં ચામડીનાં દરદેયા પીડાય છે.

### ચામડીને ખુબસુરત રાખવાની રીત.

ખુબસુરતીને માટે સફાઈદાર, નરમ, ઝળકતી અને સફેદ ચામડી હોવી જોઈએ. આપણે મનની શક્તિ, મનના જીવસા, રૂતુ, ઠંડી, ગરમી અને તડકો જે ચામડીપર અસર કરે છે તે તપાસી ગયા છીએ. તેથી હવે તે બાબદો પાછી હાથ ધરવાની જરૂર નથી, પણ એટલું ફરીફરીથી જણાવવું જોઈએ. કે જીવસા, દિલગીરી અને ચિંતા વગરનું શાંત મન સખતું જોઈએ, જેથી ચામડી નરમ, સફાઈદાર અને કચળી વગરની હંમેશાં રહેશે. વળા ઠંડી ગરમીનો એકદમ ફેરફાર થવા દેવો ન જોઈએ અને સુરજનો તડકો બહુ ખમવાથી દુર રહેવું જોઈએ.

ચામડીને હંમેશાં સાફ રાખવાને માટે રોજ શરીર પાણીથી સાફ રાખવું જોઈએ. નાહવાનું પાણી હંમેશાં ઠંડુ હોવું જોઈએ. જો કોઈથી નાહવાનું પાણી ઠંડુ ન સહેવાઈ શકાય તો એકદમ ટુકાં પાણીથી નહાવું, નહાતી વખતે સારા સાબુની જરૂર છે. કેટલાક સાબુ રંગવાળા, શોભાવાળા

અને સુગંધીદાર હોય છે પણ તે શરીરની ચામડીને નુકસાન કરે છે, માટે સાબુ સંભાળીને વાપરવો. 'પીયર્સ સોપ' અથવા તો જો ચામડી ખરાબ થઈ હોય તો 'ક્યુતીક્યુરા સોપ' વાપરવો, જેથી ચામડી બહુ સાફ રહેશે, પણ ખીજા હલકા પ્રકારના સાબુ વાપરવા નહિ. સાબુને બદલે "એટ મીલ"નો આટો વાપરવો હોય તો બહુ ફાયદાકારક છે. સાબુ શરીરનો વીકાસ અને મેલ કઢી નાંખે છે. દરરોજ નહાવાની જરૂર છે કારણ આપણો દેશ ગરમ છે અને શરીરપર મેલ ધણો બાઝે છે. ત્યારે આપણે ચામડી સાફ રાખવાની પેહલી કોશિશ કરવી જોઈએ. ચામડીમાંથી પરસેવો દરરોજ થોડો નિકળવો જોઈએ, જે પરસેવો અંગકસરતથી અને કામ કાજથી કાઢવો જોઈએ. પરસેવા મારફતે આપણું શરીરમાંની ઝેરી વસ્તુ બહાર નિકળે છે અને ચામડી સાફ રહે છે, તેથી અંગકસરતની પણ જરૂર છે. હવા દમમાં લેવી તે ચોખ્ખીજ હોવી જોઈએ. શરીર ધોવાનું પાણી પણ સાફ જોઈએ. કેટલીક વખતે પાણી સાફ હોય છતાં તે પણ બગડે છે, માટે જો પાણીની અંદર ટંકણખાર (borax) નો એક ચમચો નાખવો હોય તો પાણી નરમ (soft) થાય છે.

વળી ખોરાકની પણ ચામડીપર અસર બહુ થાય છે. જો બહુ તીખો, મસાલેદાર માંસનો, મીઠાઈનો અને પેસ્ટ્રીનો ખોરાક ખાધો હોય તો ચામડી બગડી જાય છે. તીખા અને મસાલેદાર ખોરાકથી લોહી ઉસ્કેરાઈ જાય છે, ગરમ રહે અને બગડી જાય છે, બહુ મીઠાઈ અને કેકનો ખોરાક ખાધાથી પણ લોહી બગડે છે. કરચલાં અને કાટળાંવાળા માછળાં ખાધાથી પણ ચામડી ખડખડી અને રોગીજ થાય છે. વળી બહુ સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાશી અને દારૂ પિવાથી પણ ચામડી ખરાબ થઈ જાય છે. તાજ બાજીતરકારી, મેવો અને ફ્રુટ ખાધાથી લોહી અને ચામડી સુધરે છે, ખોરાક બહુ ખાધાથી પાચન થતો નથી અને તેથી તે ચામડી બગડી નાખે છે, માટે બહુ ખોરાક ખાવો નહિ. પેટની કબજિયાત રાખવી નહિ કારણ પેટ કબજ રહ્યાથી તુરત મ્હોપર ખીજા પુટી નિકળે છે, માટે રોજ સાફ ઝાડો થવો જરૂરનો છે. મહિનામાં એક વખત જુલાબ લેવો પણ ચામડી સારી રાખવા માટે જરૂરનો છે.



કેટલીક સ્ત્રીઓ ખુબસુરત દેખાવાને મોંપર પાઉર લગાડે છે તે બહુ જુકસાનકારક છે. એવી સ્ત્રીઓના ચહેરાપર ખીસ કુટી નિકળે છે, અને પાઉર ચામડીનાં દરેક છિદ્ર બંધ કરી નાખે છે, જેથી તેમાં ચોખ્ખી હવા જતી અટકે છે, અને પરસેવો જે શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે તે પણ અટકે છે, જેથી ચામડી ખરાબ થવા માંડે છે. તેથી જે સ્ત્રીઓ પોતાની ચામડી સાફ રાખવા માંગતી હોય તેઓએ મોંપર પાઉર જરા પણ લગાડવો નહિ. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ, જલદ સરકો, 'સ્પીરીટ,' સેન્ટ પેટ્રી એવી ચીજો ચહેરા ઉપર લગાડે છે એ બહુ જુકસાનકારક છે માટે એવી ચીજો લગાડવી નહિ.

'સ્પીરીટ' અને તેજાઓ (Acids) લગાડવાથી ચામડી થોડા વખત સાફ દેખાય છે પણ આપદે સંકોચાર્થ જાણ કરવલી આવે છે અને ચામડી એકદમ સુકી થઈ જાય છે. ચામડી એકદમ કઠી પણ સુકી થવી ન જોઈએ, કારણ કુદરતી રીતે ચામડી હંમેશા બીનાસવાળી રહે છે.

### ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાય.

જો કાંઈખી ચીજ ચામડી ઉપર લગાડવી હોય તો 'ગ્લીસરીન' અને લીંબુનો રસ છે. એ બે ચીજોને મેળવી, નાહી રહ્યા પછી શરીરપર લગાડવી. લીંબુનો રસ ચામડી સફેદ કરે છે જ્યારે 'ગ્લીસરીન' ચામડીને નરમ કરે છે. પણ ડાકટરોનું મત એવું છે કે ચામડીને ધસવાથી ચામડી સાફ રહે છે. દરરોજ સહવારના ટરકીશ દુવાલથી થોડો વખત ચહેરાની ચામડી ધસી હોય તો ચામડી બહુ તેજી થાય છે અને તેની ઉપર ડાખા પડતા નથી, માટે નાહી રહ્યા પછી ચામડીને સાફ કરી દુવાલથી ધસવી બહુ જરૂરી છે.

હવે દુકામાં ચામડીની ખુબસુરતી કેમ વધારવી તે પાછું તપાસી જોઈએ :—

- (૧) મનને શાંત રાખવું અને ખુશમિજાજ અપાત્તર કરવો.
- (૨) મુરસા અને હવસપર કાણુ રાખવો.
- (૩) બહુ મરમી ઠંડીનો એકદમ ફેરફાર કરવો નહિ.

(૪) સુરજના તડકાંથી સંભાળ રાખવી.

(૫) ચોકસ વખત રોજ ઉંઘ લેવી. રાતના ઉખમરો કરવો નહિ.

(૬) રોજ ચામડીને સાફ પાણીથી ધોઈ નાખવી અને ઉપરનો મેલ કાઢી નાખવો.

(૭) ખરાબ સાબુની સંભાળ રાખવી. 'ક્યુતીક્યુરા' અથવા 'પ્રીયર્સ સોપ' વાપરવો, પણ રંગવાળા સાબુ વાપરવા નહિ. સાબુને બદલે 'ઝોટ મીલ'નો આટો વાપરવો.

(૮) હવા દમમાં લેવી તે ચોખ્ખી હોવી જોઈયે.

(૯) અંગકસરત કરવી જરૂરની છે, અને રોજ કસરતથી પરસેવો થવો જોઈયે.

(૧૦) ખોરાક ખાવામાં સંભાળ રાખવી. બહુ ખોરાક વારંવાર લેવો નહિ. બહુ મીઠાઈ, ખાદું, તીખું, માસ, માંછત્રાં, કોટલાંવાળું માછલી, કેક, પેસ્ટ્રી, એવો ખોરાક બણો ખાવો નહિ. ભાજ તરકારી, ફ્રુટ અને મેવાનો ખોરાક વધુ રાખવો. ચાહ, કાફી, દારૂ પીવો નહિ.

(૧૧) મ્હોપર પાકડર છાંટવો નહિ.

(૧૨) જલ્દત્રદ સરકો 'સ્પીરીટ' સેન્ટ, ફટકી વગેરે ચામડી ઉપર લગાડવાં નહિ.

(૧૩) લીંબુ અને 'ગ્લીસરીન' સાથે મેળવી નાહિ રહ્યા પછી લગાડવું.

(૧૪) ચામડી રોજ સહવારના ટુવાલથી ઘસવી.

(૧૫) કબજિયાત રાખવી નહિ.

(૧૬) મહિનામાં એક વખત હલકો જીલ્લાખ લેવો.

ઉપલી બાબતો જો સ્ત્રીઓ ધ્યાનથી વાંચી તે પ્રમાણે અમલ કરે તો જરૂર ચામડી ઝળકતી, નરમ, અને સાફ રહેશે અને ખુબ-સુરતીમાં સારો સુધારો જલદી માલમ પડશે.

**ખુબસુરતી બગાડી નાખે એવાં ચામડીનાં દરદો :**

**તેનાં કારણો અને તેના ઇલાજો.**

હાલ દિનપર દિન સ્ત્રીઓમાં ચામડીનાં દરદો વધે છે અને ખુબ-

સુરતીનો નાશ થાય છે. એ ચામડીનાં દરદો થવાનાં થોડાંક કારણો ઉપર જણાવ્યાં છે. જીવાન છોકરીઓ ચામડીના દરદોમાં મોટે ભાગે ખીલ અને દરાજથી પીડાય છે. એનું મૂખ્ય કારણ આપણે જોઈ ગયા તેમ ખરાબ ખોરાક, ગલીય હવા, ગદલું પાણી, ખદ જુરસાઓ અને પાક-ડર જેવી ચીજો ચામડીપર લગાડવાનાં 'વેહેજ' છે. ટાઇટ પોષાક અને અંગકસરતની ગેરહાજરી પણ એ દરદો વધારે છે.

### ખીલ.

જે સ્ત્રીને ખીલ થયા હોય તેણે પહેલાં તે થવાનું કારણ જાણવું અને તે કારણ દૂર કરવાનો યત્ન કરવો. જીવાન સ્ત્રીઓમાં ખીલ થવાના ધણું કારણો હોય છે તે માટેલાં થોડાંક નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) કપજિયાત.

(૨) તીખો, ખાટો, માંસ, માછલાંનો વધુ પ્રમાણમાં ખોરાક અને સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાશી, દારૂ, કેક, પેસ્ટ્રી અને મીઠાઈ.

(૩) ટાઇટ પોષાક.

(૪) અંગકસરતની ગેરહાજરી અને પાચન શક્તિનું ખરાબ થવું.

(૫) હવસની ઉપર કાચુ ન રાખવાથી થતાં શરીર સાધના કુકર્મો.

(૬) માસિક માંદગીમાં દસ્તાનના મરજો અને દસ્તાનનો અટકાવ.

આ ઉપલાં કારણો ધણા ખરાં ચામડીનાં દરદો અને લોહીનો ખમાડો કરે છે. માટે એ કારણો પહેલાં વેગલાં કરવાં.

### ધલાજો.

ચામડીઓમાં દરદપર ગંધક ખાવા અને લગાડવાથી બહુ ફાયદો થાય છે, જે ખીલ થયા હોય તો તે ભાગને તુંપવો અથવા ધવડવો નહિ, પણ તેની ઉપર ગંધકનો પાઉર લઈ તેને વેસીલીન (Vaseline) અથવા 'ઓરીયેનટલ બામ' (Oriental Balm) માં ખૂબ રીતે મેળવી સૂતી વખતે લગાડીને સૂવું, અને ચોખ્ખી ખાવાની ગંધક (ખીજી ગંધક ઇન્જકારક છે) એક એક ચમચી ગોળમાં અથવા મધમાં ભેળી આઠ દિવસ તુલીક ચાહી ખાવી. વળી ત્રણ દિવસનો ખાંચો નાખી ખીજી આઠ દિવસ ખાવું. એમ કાંધાથી ગમે તેવું ચામડીનું દરદ અથવા

લોહીના બગાડાનું દરદ હશે તે મરી જશે. પણ એથી વધુ દિવસ જે ગંધક ખાવામાં આવે તો તે ઉઝડું તુકસાન કરે છે. ગંધક ખીજ દવાઓની માફક બહુ ગરમ નથી. જે મધ અથવા ગોળ ગરમ પડે તો જે ભાગ ગંધક અને એક ભાગ 'ક્રીમ ઓફ તાર્ટર' (Cream of Tartar) બેળીને એક ચમચો પંદર દિવસ લેવો. જે કબજિયાત રહેતી હોય તો રોજ એક ઝાડો સાફ લાવવો જોઈએ. ખીલવાળા અને ચામડીના દરદવાળાં માણસને અઠવાડિયામાં એક વખત એક ચમચો એરંડીયું પિવાની ઘણી જરૂર છે. વળી ચામડીનાં દરદના ભાગપર બહુ ઠંડી લાગવા ન દેવી પણ જરા ઉંદમાં રાખવી, નહિ તો તે પર ફીડ બહુ લાગશે, અને ઘણું ઠંડું પિવું પણ નહિ. જે માફક આવે અને બહુ ગરમ ન પડે તો ઠંડીના દિવસમાંજ 'વીલકીનસન્સ સારસાપેરીલા' (Wilkinson's Sarsaparilla) પીવો, કારણ એ દવા બહુ ગરમ છે. રસવિકાર અને સંધીવા (Rheumatism) પણ લોહીના બગડવાથીજ થાય છે, તે પણ જે નરમ પ્રકારમાં હોય તો ઉપલી રીત પ્રમાણે ગંધક ખાવાથી નરમ પડી જાય છે.

ખીલ, દરાજ, ખરપસું, ખુજલી, રસવિકાર અને સંધીવા ઉપલા ઢલાને વાપરવાથી થોડા વખતમાં નરમ પડી જશે.

### મસા.

આપણી ચામડી ઉપર મસા ધુલ્લાની માફક ઉપસી આવે છે. મસાથી કાંઈ દરદ થતું નથી, પણ મ્હોપર અથવા હાથપર થવાથી બહુ ખરાબ લાગે છે. જે અહેરાપર મસો થાય છે તો અહેરાને બહુ બદસુરત બનાવે છે. 'કૉસ્ટીક પોટાશ' (Caustic Potash) અથવા જલદ 'એસેટીક એસીડ' (Strong Acetic Acid) સંભાળથી લગાડવાથી તે મસો ખરી જશે અને હળવે હળવે નિકળી જશે. ઉપલી દવા લગાડવી અને ઘોડાના બાળનો એક આંટો વાળી હળવે હળવે જરા જરા રોજ કાપવો.

મસાને સેજ ઉપરથી કાપવો અને કાપેલા ભાગપર જલદ 'એસેટીક એસીડ'નું એક ટીપું સંભાળથી નાખવું, પણ ખૂબ ધ્યાન રાખવું કે એ

એસીડ આન્ટુઆન્ટીની ચામડીપર લાગે નહિ, નહિ તો ખીજ ચામડી સૂજ આવશે અને બહુ દુઃખ થશે. ઉપરનો બહેલો ભાગ સેજ કાપી કાઢવો. એ રીતે થોડા દિવસમાં મસો નાબૂદ થઇ જશે.

**આંખપર આંજણી થવી અથવા આંખ આવવી. ( STYE )**

એ દરદથી લોકો વારંવાર પીડાય છે, અને જ્યારે એ દરદ થાય છે ત્યારે ચહેરો બહુ બદસુરત દેખાય છે. પહેલાં આંખનું પોપચું સૂજ આવે છે, પછી તેપર પુલ્કી થાય છે અને એ રીતે તે આદમીને બદસુરત બનાવી બહુ હેરાન કરે છે. સાધારણ રીતે ડોક્ટરો એ ભાગપર ગરમ પાણીનો શેક કરાવે છે, જેથી પુલ્કી પાકીને ટુટી જાય છે. ડૉ. લુઇ ફીટઝપેટરીક ( Dr. Louis Fitzpatrick ) વર્ષોના અનુભવ પછી જણાવે છે કે આયોદીન (Iodine)થી તેણે ઘણા આદમીને સહેલાઇથી સાજા કીધા છે. જે શરૂઆતમાંજ આયોદીન લગાડવામાં આવ્યું હોય તો એ દરદ વધવા પામતુંજ નથી. પણ આયોદીન લગાડવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ, આંખમાં જરા પણ એ દવા જવી ન જોઇએ, નહિ તો આંખને ભારે તુકસાન થશે. પહેલાં આંખના પોપચાને ચમડીથી ડોળાથી બહુ દૂર પકડવું અને પછી પકડેલા ભાગપર ચિતારાની બારીક પીછી ખુબ રીતે નીપારી તેથી આયોદીન ઘણુંજ થોડું લગાડવાથી થોડા વખતમાં એ દરદ નરમ પડી જશે.

**સૈયદનાં ચાઠાં.**

સૈયદના ચાઠાંથી ખુબસુરતીનો સદંતર નાશ થાય છે. માખાપની બેદરકારીથી એ ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. જ્યારે બચ્ચાંને કુદરતી સૈયદ આવે ત્યારે તે બચ્ચાંના હાથોની ઉપર ૩ બાંધવો જોઇએ અથવા કપડું વીંટાળવું જોઇએ, જેથી સૈયદપર ધવડી શકે નહિ. ધવડાથી સૈયદનાં ચાઠાં રહી જાય છે. એવી વખતે દરેક માતાની ફરજ છે કે બચ્ચાં ધવડે નહિ તેની ખાસ સંભાળ લેવી.

હાલ યુરોપ તરફ એ ચાઠાં વિજળીથી સાજાં કરવામાં આવે છે. બુશિયાર દાક્ટર હોય તેજ આવી રીતે વિજળી આપે છે, અને

વળા એ અખતરો બહુ મોંઘો છે. હાલ એવા સૈયદના ચાઠાંવાળા જવલેજ મલમ પડે છે—કારણ સૈયદની રસી (Vaccination)નો બહુ મોટો ઉપયોગ થાય છે.

### ધાભાં (FRECKLES).

સુરજનો તડકો ચામડીપર બહુ પડવાથી તેની ઉપર પીળા અથવા તપકીરિયા રંગનાં ધાભા પડે છે! કેટલીક વખતે ઠંડીથી પણ એ ધાભા પડે છે. ગરમીનાં ધાભાં ગરમીની મોસમ પૂરી થયા પછી નિકળી જાય છે. જ્યોતી ચામડી બહુ ખુબસુરત હોય છે તેઓની ચામડીપર એ ધાભાં જલદી અસર કરે છે. જ્યારે એક વખત ધાભાં પડે છે કે તે નિકળવાં બહુ મુશ્કેલ છે, પણ તે છતાં જો બહુ સાવચેતી રાખી હોય તો નિકળી જાય છે. એ ધાભાં કાઢાડી નાખવા માટે ઘણી દવાઓ છે પણ નીચલી દવા સારી કહેવાય છે:—

“એ ચમચા લીંબુનો રસ અને તેટલુંજ પાણી, એક ચમચો ગ્લીસરીન અને ચાહની ચમચી ઉપરવેર બરીને ટંકણખાર (Borax) એ સઘળાંને મેળવી નાખવું અને દહાડામાં એથી ત્રણવાર લગાડવું. ચહેરો પંદર થી વીસ મીનીટ પછી સાફ ડુવાલથી ઘસી ઘસી ખુબ સુકકો કરવો.”

સુરજના તડકાંથી ચામડી બળી ગઈ હોય, પીળાં ચાઠાં પડ્યાં હોય અને ઘણી અડચણ ન થઈ હોય તો તાજું દૂધ લગાડવું. જો ઘણી અડચણ થઈ હોય તો એક ચમચો ‘તીંકચર ઓઈ બેનઝોઈન’ (Tincture of Benzoin) લોખાનનો અરક અને ત્રણ આંઉસ ગુલાબનું પાણી મેળી લગાડવું.

### ચામડીપર કરચલી થવાનું કારણ અને ઈલાજો.

ચામડીપર કરચલી ધણું કરી ધડપણમાં આવે છે. એનું કારણ એ કે ચામડીની હેઠેની ચરબી તવાઈ જાય છે, તે ચરબી શરીરની નળજાઈથી શરીરના વપરાસમાં આવે છે, અને ચામડીને જોઈતી ચરબી રહેતી નથી તેથી ચામડીપર કરચલી આવે છે. કેટલાક જીવાનિયાઓને પણ અત્યંત દ્રિઝર, ચિંતા, નળજાઈ વગેરે સખબથી કરચલી આવે છે અને જીવાનીમાં ધડપણ આવે છે. કરચલી કાઢી નાખવી હોય તો,

પહેલાં સારો ખોરાક જેવો કે 'કોડલીવર ઓઇલ' (Cod liver oil) અને પપેટા ખાવા, થોડી અંગ કસરત લેવી, અને ચામડીપર નીચે પ્રમાણે 'કોલ્ડ ક્રીમ' (cold cream) લગાડવું. પહેલાં ગરમ પાણીથી ચામડીને સાફ કરવી પછી ટુવાલે ઘસી સુકી કરવી અને જેવી ચામડી ગરમ થાય કે હાથપર 'કોલ્ડ ક્રીમ' લઇ નીચેથી ઉપર લગાડવું. હાથ હેડેથી ઉપર અને ગાળ આગળથી કાન તરફ લગાડવું. આવી રીતે ક્રાન્સની સ્ત્રીઓ મોટી ઉંમર છતાં કરચલી વગરનો જુવાન ચહેરો રાખી શકે છે.

### ચામડી ઝુલી પડવાનું કારણ અને ઇલાજો.

જ્યારે ચામડીની નીચેની ચરબી ઘણીજ તવાઇ જાય છે ત્યારે કરચલી આવે છે, પણ જ્યારે થોડી તવાય છે ત્યારે ચામડી ઝુલી પડે છે. કેટલીક વખતે એ ચામડી ટાઇટ કરવા ફટકીનું પાણી ફટલાકો લગાડે છે, પણ એ ચીજ ચામડીને નુકસાન કરે છે. સર્વથી સરસ ઉપાય તો એજ છે જે આંગની ચરબી વધારવી. તે માટે ચાહ અને કાશીને બદલે કોકો અને 'કોડ લીવર ઓઇલ' વાપરવું, જેથી થોડા વખતમાં ચામડી ટાઇટ થઇ જશે.

ચામડીને ખુબસુરત કેમ બનાવવી અને ચામડીનાં દરદો કેમ દૂર કરવાં તે પુરતા ખુલાસાથી તપાસી ગયાં છીએ. જે કોઈ સ્ત્રી ઉપક્ષી રીત પ્રમાણે ચાલે તો તેણીની ચામડી કાંઈ પણ શક વગર ખુબસુરત રહેશે, અને તેણી ઘડપણમાં પણ પોતાની ખુબસુરતી જાળવી રાખશે.

### બાલનો ખુબસુરતી સાથેનો અંગત સંબંધ.

બાલ આપણી ખુબસુરતી અને ચામડીના બચાવને માટે કુદરતે પેદા કીધા હોય એમ લાગે છે. બાલની અભયજ જેવી કરામત આપણે જોઇ ગયાં છીએ અને બાલનો ચામડી સાથેનો સંબંધ પણ તપાસી ગયાં છીએ. બેશક બાલ આપણી ખુબસુરતી વધારે છે. જે કોઈ સ્ત્રી પોતાના માથાના બાલ બોડાવી નાખે તો તેણી કેવી બદસુરત થાય ? તેણી એવી કંદરૂપી દેખાય કે તેણીનો ચહેરો જોવાથી કમકમાટ ઉપજે. આપરથી બાલમ પડે છે કે બાલ ખુબસુરતીને વાસ્તે બહુ અવશ્યના

છે. વળી બાલ આપણી ચામડીની સંભાળ રાખે છે, મુખ્ય કરી માથાના બાલ આપણા માથાનું બહુ રક્ષણ કરે છે. બાકીથી માથાની સરદી ગરમી બરાબર રહે છે.

સ્ત્રીઓ મરદોના કરતાં વધુ બાલ રાખે છે કારણ તેઓ બહુ ખુબસુરત દેખાવાની જરૂર ધારે છે. જ્યારે બાકીને અને ખુબસુરતીને આટલો નિકટ સંબંધ છે ત્યારે બાલનું કેમ રક્ષણ કરવું, બાલને કેમ સાફ રાખવા, અને કેમ વધારવા તે જાણવું બહુ જરૂરનું છે.

**બાલનું ખરી જવું : તેનાં કારણો અને ઇલાજો.**

આપણે આગળ જણાવ્યું તેમ બાલ જ્યારે બહુ ભારી થાય છે અને જ્યારે ચામડી ટેકવી સકિત નથી ત્યારે ખરી જાય છે, અથવા તો બાલનાં મૂળને લોહીમાંથી પુષ્ટિ ન મળે ત્યારે પણ ખરી પડે છે. એક સ્ત્રી તનદરેસત ન હોય, નયણી હોય, બહુ અભ્યાસ કરતી હોય, જીરૂસાવાળી હોય અથવા તો ફિકર ચિંતા રાખતી હોય, તો તેણીના બાલ બહુ જલદીથી ખરી જાય છે. બહુ ગરમી અને બતીની ગરમીથી પણ બાલ ખરી જાય છે. એ વતરોએ હોજરીના બગાડથી, નયણાઇથી, ચામડીના ડરદથી, બહુ દારૂ પિવાથી, રાતના ઉગ્નગરાથી અને નિયમસર ન ચાલવાથી માથું ખોડકું થઇ જાય છે.

**બાલ વધારવાના ઇલાજો.**

જો બાળની વધ બરાબર થતી ન હોય તો થોડા થોડા કાપ્યા કરવા. જો બાલ ખરી જતા હોય અને બાલની વધ વધારવી હોય તો સર ઇરેમસ વીલસન ( Sir Iramus Wilson ) પ્રમાણે નીચલી મેળવણી લગાડવી. 'યુ-દી-કોલન' ( Eau-de-Cologne ) ૨) આંકસ 'તાંકયર ઓઇ કેનથરાઇડસ' ( Tincture of Cantharides ) ૨) દ્રામ, લવનદરતું તેલ ( Oil of lavender ) ૧૦) ટીપાં. આ મેળવણી બાળ ઝીણા કાપી બાકથી ચામડીપર દિવસમાં બેવાર ધસવી. જો તેથી ચામડીપર સોજો આવે તો થોડા દિવસ લગાડવું બંધ કરવું અને થોડા દિવસનો ખાંચો નાખીને લગાડવા કરવું.



જો માથું બોડકું થઇ ગયું હોય, અથવા તો તાલકી ધસાઇ મઇ હોય તો, અંદરનાં મૂળ ધસાઇ જવાથી કાંઇથી દવા કારગટ લાગતી નથી. પણ જો સ્ત્રી જુવાન હોય તો નિરાશ થવાનું કાંઇ કારણ નથી— બહુ દવાઓ છે. આપણે ઉપર જણાવ્યાં તે કારણથી માથું બોડકું થયું હોય તો તે કારણ દૂર કરવું. જો નબળી તનદરોસ્તી અને બિમારીથી થયું હોય તો ‘કોડલીવર ઑઇલ’ અને ‘આયર્ન’ અને કુઇનીન (Iron and quinine) આપવું બહુ ફાયદાકારક છે. બોડકાં માથાંને માટે નીચલી મેળવણી પણ બહુ ફાયદાકારક છે:—

‘પેરેશીન’ તું તેલ (Paraffin oil) પા પાઇન્ટ, લવંદરનું તેલ (Oil of Lavender) ૧૦ ટીપાં, તીંકચર ઓઇ કેનથરાઇડસ (Tincture of cantharides) બે દ્રામ.”

આ મેળવણી ખુબ હીલવીને દિવસમાં બે વખત ખાલના મુળમાં ધસી ધસીને લગાડવી.

**જુવાનીમાં ભૂરા ખાલ: તેના કારણો અને ઇલાજો.**

અગાઉના વખતમાં આપણા મોટા બાવાના ખાલ ભૂરા થતા હતા. પણ હાલતો આપણે અધાર ઉંમરના આદમીઓના ખાળ સફેદ જોઇએ છીએ.

ભૂરા ખાલ થવાનાં કારણ પણ આગળ બોડકાં માથાંને માટે કહી ગયા તેજ છે; ફિકર, ચિંતા, મનનો ઉકળાટ, વિગેરે, અને તેની સાથે કસરત વગરની (Sedentary life) બેસી બેસીને જીંદગી ગુજરવાથી પણ એમ થાય છે. કેટલીક વખતે ચામડીનાં દરદથી અથવા તો નબળાથી તે બાજુની ‘નરોસ’ ખરાબ થઇ જવાથી ખાલને પોપણ મળતું નથી તેથી થાય છે. કેટલાઓને જન્મથીજ ભૂરા ખાલ હોય છે. બહુજ બિમારીથી કેટલીક વખતે બાળ ભૂરા થાય છે, પણ તે ભૂરા થયલા ખાલ જ્યારે તનદરોસ્તી મજે છે ત્યારે પાછા કાળા થાય છે. કેટલાક દાખલા મોજૂદ છે જેમાં બહુ ધાર્તી ફિકર અને ચિંતાથી એકદમ ખાલ ભૂરા થઈ ગયા છે. થોડા વખતની વાત ઉપર બંગાળના એક સિપાઇને બંધવા તરીકે બીજા સિપાઇઓ આગળ પકડો લાવીને ઉભો રાખવામાં

આળે અને તેઓની નજર આગળજ તેના સિપાઈ તરીકેનાં કપડાં ઠાલી લીધાં. આ સમયે તે ખુબ ધુન્ધા લાગ્યો અને પોતાની ધારતી બરેલી હાલતનો તેજ વખતે તેને પુરનો ખ્યાલ આવ્યો. અત્યંત ધારતીથી અરધા કલાકમાં તેના માથાંના દરેક ભાગના બાલ જુરા થઈ ગયા !

જુવાનીમાં બાલ જુરા થતા અટકાવવા હોય તો ઉપલાં કારણોથી દૂર રહેવું. જે કમનસીબ આદમીના બાલ જુરા થયા હોય તેઓને ઉપર જણાવેલી 'પેરેશીન' (Paraffin) ની મેળવણી બાલને બહુ પુષ્ટિ આપશે.

**માથાંની ચામડીનાં દરદા અને તેથી થતી બાલને ઈલાજ;**

**એ દરદના ઇલાજો.**

કેટલીક વખતે માથાંની ચામડીપર દરદ થાય છે, જેથી બાલ ઉગતા નથી. એ ચામડીનાં દરદને ડૅન્ડ્રફ (Dandruff) કરીને કહે છે, જે દરદથી માથાંની ચામડીપર ભીગડાંની કાની નાના નાના ચામડીના પોપડા બંધાય છે અને ઘસ ચોળવાથી કપડાંપર પડે છે. કેટલીક વખતે એવા પોપડા નાક અને ગાલપર થાય છે, માથાના બાલ આ કારણથી ખરી પડે છે, જુરા થાય છે, અને ઝમક ખોઈ દે છે.

**ઈલાજો.**

“એક પાઇન્ટ પાણીમાં થોડો કપૂર નાખી તેમાં ૨ દ્રામ ટંકજુખાર (Borax) નાખી એ મેળવણી બનાવી અઠવાડિયામાં એક બે વખત માથું સાફ કરવું. અથવા “સોલ્ટ ઓફ તારતર” (Salt of Tartar) ૨ દ્રામ ને એક પાઇન્ટ પાણીમાં નાખી બાલ ધોવા.

**બાલની સંભાળ રાખવા બાબે કેટલીક સૂચના.**

સર દેવનન્ટ (Sir W. Devnart) કહે છે કે “ખુબસુરતી એ મરદ અથવા સ્ત્રીને ખોદાઈ બક્ષે છે, પણ સર્વથી ઉત્તમ ખુબસુરતી બાલમાં છે, જે વગર ખરી સંપૂર્ણતા હોય નહિ. જે આદમીને કુદરતે માથાંપર સારા બાલની બક્ષે કાંધી હોય તેઓએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ, કારણ ખોટી રીતે અને બેદરકારીથી ગમે તેવો બાલનો વધ હોય તે છતાં તે નબળા પડી જાય છે અને થોડા વખતમાં નાશ પામે છે.”

જો બાલને મન્યુત અને તનદરેસ્ત રાખવા ચાહતા હો તો તેઓને વારંવાર ગરમ પાણીથી ધોવા, ચામડીને ધસવી અને સંભાળથી બાલને સુકવવા. જો બાલપર દરરોજ સવારના પાંચ મિનીટ અથવા ચોળવામાં આવે તો બહુ ફાયદેમંદ છે. આવી સહેલી રીતથી બાલનાં મૂળને શક્તિ મળે છે, વધારો થાય છે. અને ચળકતા અને નરમ રહે છે. અથવા મોટા બાલવાળો અને મોટો વાપરવો. જો બાલને સારી હાલતમાં રાખવા માંગતા હોય તો તેને થોડા થોડા કાપ્યા કરવાની જરૂર છે, અને ચોક્કસ હદથી વધારે ઉગવા દેવા નહિ. જેમ બાલ નાના હોય તેમ વધારે મન્યુત રહેશે. જેઓના બાલ બહુ સુકા રહેતા હોય તેઓને “ સાયડ તેલ ” (Olive Oil) થી સરસ લગાડવાનું બાળું કાંઈપણ મળશે નહિ, બીજી બધી બનાવટો વેચવામાં આવે છે તેમાં સર્વથી સરસ એજ તેલ છે.

### બાલ રંગવામાં સમાયલો જોખમ.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં હાલ બાલ રંગવાની ટેવ પડી છે. બાલને ખુબ-સુરત કરવા જાત જાતના રંગોથી બાલને તેઓ રંગે છે જે તુકસાતકારક છે, કારણ દરેક એવી બનાવટમાં સીસું વાપરવામાં આવે છે; તેના ઉપયોગથી સીમાનું ઝેર ચડે છે અને તેથી બાલનો નાશ થાય છે. જેઓ એવા રંગનો ઉપયોગ કરે છે તેઓના બાલ જલદીથી નાશ પામે છે અને શોભાયમાન થવાને બદલે ઉલટાં કદરૂપાં બને છે. વળી બાલ રંગવાવાળાને એકજ દહાડો રંગવા નથી પડતા પણ દરરોજ એવી ઝેરી મેળવણી લગાડવી પડે છે. જો દરરોજ તેવા રંગ ન લગાડે તો તેનો ચહેરો ઢસવા જેવો લાગે છે.

### ચહેરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવાની રીત.

ચહેરાનો સર્વથી ઉત્તમ શણગાર બાલ છે. ચહેરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવા એ એક કુમર છે. અને દરેક માણસ જે પોતાના ચહેરાને શોભાયમાન રાખવા માંગતા હોય તેઓએ તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ચોક્કસ ઢગથી બાલ ઓળવાથી ચોક્કસ ચહેરાના ઘટમને ઠીક લાગે, પણ તેજ ઢગથી બીજા ચહેરાપર શોભે નહિ. દાખલા તરીકે જે સ્ત્રીઓનો ચહેરો લાંબો હોય તેઓએ આગળા બાલને પાછળ તાણી રાખવા

નહિ, પણ તે બાકને કપાળપર કુદરતી રીતે નમરવસ પડવા દેવા, અને બાળુએથી એવી રીતે ઓળવા કે ઉપસી ગયા નહિ. જેઓનો ચહેરો નાનો હોય અથવા બેઠો હોય અને કપાળ નાનું હોય તેઓએ આગળા બાલને ઢીલી રીતે પછવાડે ઓળવા, જેથી કપાળ જેટલું દેખાય એટલું દેખાવા દેવું, અને આગુઆગુના બાલને જેમ બને તેમ ઢીલા રાખવા જેથી માથું મોટું હોય તેમ જણાય. આ રીત અખત્યાર કરવાથી માલમ પડશે કે ચોક્કસ રીતે બાલ ઓળવાથી ચહેરાનો ઘાટ ઘટમ ઘણો ફેરવાઈ જાય છે. તેથી દરેક સ્ત્રીઓએ પોતાના ચહેરાને માફક આવે તે રીતે બાલ કેમ ઓળવા તે પોતે શોધી કાઢવું જોઈએ, જેમ કરતાં કેટલીક સ્ત્રીઓ કપાળ પર જ્યજ્જરેલી લદસુધી બાળનાં લટિયાં રાખી બીજાની નજરમાં પોતાની લસી કરાવે છે, તેવી દ્રવ્યથી બાલ નહિ રાખતાં શોભા અને શણગારની પણ મદદનાજભરી લદ સાચવવા- માંજ ખરી ખુબસુરતી જણવી.

### દાંત સાથે ખુબસુરતીનો સંબંધ.

ચહેરાના દેખાવ અને ઘાટ ઘટમપર દાંત બહુ અસર કરે છે. બેઠાં રોકાં ચહેરાનો ઘાટ, કે જે વગર ખરી ખુબસુરતી હોય શકેજ નહિ, તેનો આધાર મ્હો અને હડપચી જડમાં અને એક સરખા દાંત પર છે. મ્હો ઘણા સારા ઘટમનું હોય તે છતાં જે દાંત વાંકા ચુકા અને પડી ગયલા હોય તો સઘળો ઘાટ ઘટમ જગાડી નાખે છે. જે ચોક્કસ ગણતરીના દાંત ન હોય તો જડમાં સંકોચાઈ જાય છે, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે ચહેરાનો બાગ ગીમળાયલો થઈ જાય છે. એક અમેરીકન લખનાર લખે છે કે, “ જે સ્ત્રીના દાંત ખુબસુરત હોય, તેણીને બદસુરત કહેવાઈ શકાય નહિ.” આ યાદ રાખવું ઠીક પડશે કે કુદરત તેમજ દાંતના ડાકટર બન્ને સરખી રીતે ખુબસુરત દાંત પુરા પાડી શકે છે.

### દાંતની તનદરોસ્તીપર અસર.

મી૦ જ્યોર્જ જેમ્સ પલેટ કહે છે કે “ જીંદગીની અરબી મુસીબતો અને બિમારી સારા દાંતની ગેરફાળરીયી થાય છે.” જે દાંત કહોતી

હાલતમાં હોય અથવા દાંતો પડી ગયા હોય તો તનદરોસ્તી સાથે રહી શકે નહિ, બદલજમી અને તેથી થતાં બીજાં દરદોનું એક મૂખ્ય કારણ ખોરાક ખરાબર નહિ ચવાવાનું છે. લાંબો વખત થયો અખતરાઓથી સાબિત થઈ ચુક્યું છે કે ખોરાક હોજરીમાં જાય તે અગાઉ જો ખરાબર ચાવવામાં ન આવ્યો હોય તો તે ખરાબર પાચન થતો નથી. આવી રીતે જો દાંત ખરાબર ન હોય તો પાચન શક્તિ કમી થાય છે અને તેથી તંદરોસ્તી બગડી જાય છે, માટે તંદરોસ્તી વધારવી હોય તો દાંત સારી હાલતમાં રાખવાની અતી જરૂર છે.

### દાંત સડી જવાનાં કેટલાંક કારણો.

ખરલીનનો દાક્ટર રીટર ( Dr. Ritter ) જણાવે છે કે ૬૩૭ માણસો કે, જેમાં પંદર વર્ષની અંદર ના ૪૦૦ હતા, તેમાં ફક્ત સેંકડે પાંચ ટકાથી મેલજર વધુ માણસોના દાંત સંપૂર્ણ હાલતમાં હતા.

હવે દાંત કોહવાનું કુદરતી કારણ કયું છેજ નહિ, પણ દાંતો હંમેશાં અકુદરતી રીતે એટલે આપણી ભૂલથીજ કોહે છે. કુદરતે માણસના દાંત જીંદગી સુધી ચાલે એવા બનાવ્યા છે, પણ આપણે ગુનેહગાર છીએ, આપણા કહેવાતા સુધારાના મૂખાંધ ભરેલા રિવાજોથીજ દાંતો નાશ પામે છે. સિદ્ધાંતોપરથી સાબિતી મળે છે કે જંગલીઓ દાંતના દુઃખથી પીડાતા નથી. આપણા ચાવવાના અવયવોનો નાશ થવાનું મૂખ્ય કારણ તેજબો અથવા અરકો ( Acids ) છે જે દાંતપરનાં સફેદ પડ ( enamel )ને મજબૂત ( ) ને કોટરી નાખે છે. એ તેજબો અને અરકો મુખ્ય કરીને અથાણાં, સાસ, સરકો, મીઠાંઓ, વગેરેથી ભરેલા ખોરાકથી અને તેવાજ પિણામાં હોય છે. કાચાં ફરટના અરકો પણ દાંતનો બહુ નાશ કરે છે. કેટલાંક દાંતના મંજનો દાંતને સારા રાખવાને બદલે ઉલટી અસર કરે છે, અને દાંતનો નાશ કરવામાં મુખ્ય ભાગ બજારે છે. જે બનાવટો દાંતને બહુ જલદીથી સાફ કરે છે, તેજ મુખ્ય કરી જલદી ખરાબ કરે છે. તે મંજનોની બનાવટમાં રસાયણ શાસ્ત્રથી બનાવેલા તેજબો, ફટકી વિગેરે હોય છે, જે દાંતના સફેદ પડ ( Enamel ) ને અતીસય નુકસાનકારક છે.

### દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત.

દાંતને તંદરોસ્ત હાલતમાં રાખવાને માટે સર્વથી જરૂરની અને બહુ ધ્યાન આપવાજોગ બાબત છે તે સફાઈની બાબત છે. જો દરેક આદમી ખાઈ રહ્યા પછી દાંત સાફ કરે તો જરૂર દાંતના દાક્ટરો ભૂખે મરે. જેઓ ધંધા ધાપામાં બહુ રોકાઈ જાય છે તેઓને એમ કરવાનું બનતું નથી તે છતાં દિવસમાં અને રાતના સુતી વખતે દાંત સાફ કરવાની બહુ અગત્ય છે. રાતના સુવા જવાની અગાઉ ખોરાકની રજકણો જે દાંતમાં બરાઈ રહી હોય તે કાઢી નાખવાની બહુ જરૂર છે. આ નાની રજકણો મ્હોની ગરમી અને બીનાશથી નરમ થઈ કઢોવા માંડી છે, તેજામ જેવી બને છે અને તેજ દાંતના બહારનાં પડ કોહવાડી નાખે છે.

દાંતના મંજનને વિષે એમ જણાવવું જોઈએ કે એવી બતાવટોની કાંઈપણ જરૂર નથી, કારણ એ બધી બતાવટો આડકતરી રીતે દાંતને નુકસાન કરે છે. સાધારણ સાબુ અને પાણી સર્વથી ઉત્તમ દાંતનું મંજન છે, પણ કમનસીમે લોકો આવા ખર્ચ વગરના ઉપાયથી સંતોષ પામતા નથી. જો દાંતની સફેદાઈ નિકળી ગઈ હોય તો ચુકાની મેસ અથવા ખારીક વાટેનો કોલસો બહુ ઉત્તમ છે. આ ધરધટ્ટુ ઇલાજ કાંઈખી નુકસાનકારક નથી, થોડા દિવસ એ રીતે દાંતણુ કરવાથી દાંત ચળકતા અને મોતી જેવા થશે. દાંતનો અશ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, આપણી સ્ત્રીઓ દાંતનો અશ મુદ્દલ વાપરતી નથી, તેથી દાંતોને બહુ ઇજા થાય છે. જો અશ ન વાપર્યો હોય તો એ દાંતની વચમાં જે ફાટ રહે છે, તેમાંનો કચરો કઢી પણ નિકળતો નથી માટે દાંતનો અશ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, પણ અશ કંઠણુ નહિ હોવો જોઈએ. કંઠણુ અશથી દાંત અને પારા બન્ને ઘસાઈ જાય છે અને નુકસાનકારક થઈ પડે છે. કંઠણુ અશથી દાંતની હેઠેનું માંસ અથવા પારા ઘસાઈ જાય છે, અને જેને સારું 'ઇન્ટેમલ' હોતું નથી તો હવા લાગવાથી દાંત જલદીથી પડી જાય છે. માટે અશ બહુ નરમ બાલનો વાપરવો અવશ્યનો છે. જેઓ પોતાના દાંત મજબુત રાખવા માંગતાં હોય તેઓએ બહુ ગરમ અથવા ઠંડી ચીજ પિવા ખાવાથી પરહેજ રહેવું. દાંતના 'ઇન્ટેમલ' ને બહુ ઠંડી ગરમી ઘણીજ નુકસાનકારક છે. ખાટી ચીજોથી, તેજામ અને અરક-

વસ્ત્રા ખોરાકથી, ચટણીથી, સોસથી, દારૂથી, તંબાકુથી, કાથાથી અને કાચાં ફુટથી દુર રહેવું. દાંતે કાંઈ પણ કઠણ ચીજ ભાંગવી નહિ. હાલ કેટલાક જીવાનિયાઓ મૂર્ખાઈ કરી દાંતવડે કઠણ ચીજ ભાંગે છે, જેથી દાંત અને કેટલીક વખતે આંખને પણ હુશિયારી કરવા જતાં ધાર્જ ગંભીર નુકસાન કરે છે.

### બનાવટી દાંત.

દાંત વિષેના દુનિવર થોડું થયાં બહુ આગળ વધ્યો છે. હવે સારા બનાવટી દાંત ને કુદરતી દાંત ભાગ્યેજ ઝોળખાઈ શકાય છે : પણ બનાવટી દાંત બહુ ચળકતા અને સફેદ હોય છે. પહેલાં બનાવટી દાંત પહેરવાથી થોડી ઘણી બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે, પણ ધીરજ રાખી થોડો વખત ચાલુ રાખ્યું હોય તો બેચેની નિકળી જાય છે. જેઓ દાંત વગર બદસુરત દેખાતા હોય અને ખોરાક ચાવી શક્તા ન હોય તેઓને બનાવટી દાંત આશીર્વાદ સમાન છે. સર જોન ફોર્બસ (Sir John Forbes) નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

“હમણાની મંડળીમાં નહિ ગણી શકાય એવા આશીર્વાદો ભાગ્યે છીએ, તે સધળા અજ્ઞયજ્ઞ જેવી દુનિવરની ખીસવણીને આભારી છે. સર્વથી સરસ સુખ જે આપણે ભોગવ્યે છીએ તે દાંત વિષેની વિધાથી—મુખ્ય કરી બનાવટી દાંતથી—ખુદાઈ આદમ જાતના ચહેરાની ખુબસુરતી જતી રહેલી પાછી બક્ષવી એજ માત્ર નબળી આદમ જાતને મોટો આશીર્વાદ છે; પણ તે (ખુબસુરતી) ઘડપણમાં જે વખતે નાશ પામી હોય તે વખતે વધારવા સંપૂર્ણ આવવાની શક્તિ એ સર્વથી અમૂલ્ય બક્ષેશ છે, અને જેઓએ તે મેળવી છે તેઓજ એની પિછાણ કરી શકે.”

**શરીરનો સંપૂર્ણ ઘાટઘટમ અને તેના સરખાં પ્રમાણો.**

કુદરત ઘણી ઉત્તમ અને સંપૂર્ણ ગણનીથીજ પોતાનું સર્વ કામ કરે છે, અને શરીરની રચના કરવામાં કાંઈ અપવાદ વાપરતી નથી. એ એક અજ્ઞ-યજ્ઞ જેવી ચિતા છે કે દરેક માણસનું આખું શરીર તેના પગલાંથી છ ગણું

મોઢું હોય છે, પછી તે માણસ જાડું હોય તો પાતળું હોય—રાક્ષસ જેવું મોઢું હોય અથવા વેહેતિયાં જેવું નાનું હોય. જો એક માણસનું શરીર આ કાનુનથી વેગળું જાય તો તે સંપૂર્ણ ખુબસુરતીથી વેગળું ગણાય જાય. ચહેરા, કપાળની સર્વથી ઉંચેની ટોચથી તે હડપચી સુધીનો ભાગ આખા સંપૂર્ણ શરીરના દશમાં ભાગ જેટલો હોય છે. એજ રીતે હાથ પણ હોય છે—હાથનું પ્રમાણ વચલી આંગળીની ટોચથી તે પોંદ્યા સુધી લેવું, છાતીની ઉંચી ટોચથી કપાળની ડોક વેરતો ભાગ આખા શરીરના સાતમા ભાગ જેટલો હોય છે, બન્ને હાથ પોહોળા કરી લાંબા કર્યે અને એક હાથની વચલી આંગળીથી બીજા હાથની વચલી આંગળી પર પ્રમાણ કર્યે તો તે પ્રમાણ શરીરની ઉંચાઇનું કપાળની ટોચથી તે પગની પાટલી સુધીના પ્રમાણની બરાબરનું હોય છે. જો ચહેરાની લાંબાઇ બાલનાં મૂળથી તે હડપચીવેરની લઈ તેને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી નાખ્યે, તો પહેલો ભાગ જ્યાં બે ભાગ મળે છે, ત્યાં વેરતો હોય છે અને બીજો નાકનો ભાગ છે.

**ઘાટ ઘટમવાળી ખુબસુરત સ્ત્રીના શરીરનું પ્રમાણ કેવું હોયું જોઈએ.**

“એક ઘાટ ઘટમવાળી ખુબસુરત સ્ત્રી ૫ ફીટ અને ૫ ઇંચ ઉંચાઇમાં હોવી જોઈએ અને તેણીનું વજન ૧૩૮ રતલ હોયું જોઈએ. પણ જો (૧૦) રતલ વધુ હોય તો તેણીની ખુબસુરતીની સંપૂર્ણતામાં ફેર પડશે નહિ; તેણીનું ‘બસ્ટ’ (Bust) એટલે છાતીથી માથાં સુધીનો ભાગ ૪૩ ઇંચનો અને કમર ૨૪ ઇંચની, હાથની બાજુ આગળનો ભાગ ૧૩ ફીટ થી ૧૪ ઇંચ જેટલો અને હાથનું કાંડું ૬ ઇંચ, પગની ઘુંટી ૬ ઇંચ, પગના ટેટા ૧૪ ઇંચ, અને જાંઘ ૨૦ ઇંચની હોવી જોઈએ.

**એક સ્ત્રીએ શરીરની ઉંચાઇ કેમ મેળવવી.**

પ્રાદેસર હિલસલીક પોતાનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—  
“એક આદમીની વધ જન્મયા પછી તરત ઘણીજ હોય છે, એક બચ્ચું પહેલાં વર્ષમાં લગભગ ૯ ઇંચ જેટલું વધે છે, ત્યાર પછી વધવાનું



પ્રમાણ ત્રણ વર્ષ લગી ઓછું ને ઓછું થાય છે. એ વખતમાં એક બચ્ચું જેટલું ઉમરમાં આવ્યા પછી વધવાનું હોય તેથી અરધું વધે છે, પાંચ વર્ષ પછી જ્યાં સુધી સોળ વર્ષની ઉમરે પુગે છે, ત્યાં સુધી એક સરખી નિયમિત વધથી વધે છે. એ અરસામાં અડસતો કાઠતાં દર વર્ષે ૨) ઈંચ વધે છે, સોળ વર્ષ પછી વધ બહુ થોડી હોય છે. તે વર્ષ પછી બે વર્ષ સુધી ૩ ઈંચ દર વર્ષે વધે છે. અઢાર વર્ષથી વીસ વર્ષ સુધીમાં ભાગ્યેજ ૧) ઈંચ વધ થાય છે. પચીસ વર્ષની ઉમરે વધ થતી અટકી જાય છે.”

ઉપલા પ્રોફેસરના માણસના વધ વિષેના અભ્યાસથી માલમ પડશે કે, એક આદમીની પોતાની ઉંચાઇ પચીસ વર્ષ સુધી થઇ શકે છે. માણસો શરીરે ડીંગણાં હોય તો તેઓનો પોતાનો વાંક છે. ચોખ્ખી હવા, નિયમિત અંગકસરન, જલદી સુષ્ક જવું, અને ઓઢામાં ઓછી આઠ કલાકની ઉંઘ એ સર્વ માણસની ઉંચાઈ વધારે છે. દાક્ટર તી. આર. એવીસનાં કહેવા પ્રમાણે, “જો એક માણસ સુરજની અને દહાડાની રોશની વધુ પ્રમાણમાં લે છે તો તે વધુ ઉંચાઇ મેળવે છે.”

ડીંગણા ઉધરભાવનું કારણ એજ કે તેઓ તનદરોસ્તીના નિયમ તોડે છે. ખીડી પીવી એ સર્વથી મોટી બદી છે અને તે ઉંચાઇ વધતી અટકાવે છે. ખિજાનાપર પગ પેટમાં ખેંચી લઈને સુવું તે વેંત્યાપણાનું ખીજું કારણ છે. હંમેશાં મોટાં ખીજાનાંપર સુવું અને જેમ શરીર લાંબુ થઇને સુવાય તેમ સુવું. ખોરાકમાં અનાજ (grain) આદમીના શરીરને ખીલવવાને બહુ ઉપયોગી છે. સફાઈલાંડના રહેવાસી બહુ ઉંચા હોય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ ઓટ-મીલનું પુર્ણ ખાવાના બહુજ શોખીન હોય છે.

**શરીર ચરખીથી બહુ જડું થઇ જવાનું કારણ  
અને તેના ઇલાજો.**

આ જીંદગીમાં થોડાંજ માણસો પોતાની સ્થિતિને માટે સંતોષી હોય છે, તેમજ શરીરની બાબતમાં પણ છે. જડાં માણસો પાતળાં થવા માંગે છે જ્યારે પાતળાં માણસો જડા થવા માંગે છે. પણ

જેઓનું શરીર મધ્યમસરતું હોય છે તેઓ ખરા ભાગ્યશાળી છે. બહુ ચરખીથી શરીરમાં બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે, એથી જડાં માણસો પોતાનું વજન ઓછું કરવા માગે તેમાં કાંઈ અગ્યયખી નથી. દાક્ટર ઇપેટ દેનસમેસ કહે છે, કે “ ચરખીથી જડા થવાનું કારણ એટલુંજ કે જોઈએ તે કરતાં જસ્ટી ખોરાક લેવો, જેનું પરિણામ એ આવે છે કે શરીરનો કચરો બહાર કાઢવાનું કેટલાક અવયવો પોતાનું કામ બજાવી શકતા નથી.” બીજા બોલમાં કહે તો એ દાક્ટર એમ જણાવવા માગે છે કે બહુજ ખાધાથી શરીર એકદમ જડું થાય છે, તેથી એ દરદનો ઇલાજ દેખીતો છે; બહુજ જડા માણસે નિયત્તા ટુંક નિયમો પ્રમાણે ચાલવું; જેમ બને તેમ થોડું ખાવું, પિવું અને સુવું, ચાલવાની, સાષ્ઠકલની, દોડવાની અને વહાણપર હલેસાં મારવાની કસરત જે આંગનો પરસેવો બહુ કાઢે છે તે કરવી. જેઓ ધરની બહાર કસરત કરી શકતા ન હોય તેઓએ ધરમાં ખુબ કામકાજ કરવું. ચોક્કસ ખોરાક અને પિણાંથી પરહેજ રહેવું, તેમાં મૂખ્ય કરી સુપ (સેરવો), માખણ અને ચરખીવાળી વસ્તુ, ખાંડ અને દરેક જાતની મીઠાઈ, અને બહુ પુષ્ટિ-કારક ખોરાક, દુધ, પેસત્રી, બટાટા, દાળ, ચોકલેટ, કોકો, ખીર અને બારી વાઇનોથી દુરજ રહેવું.

**બહુ પાતળાં શરીરને ઘટમદાર જડું કેમ બનાવવું.**

બહુ પાતળું શરીર થવાનું મુખ્ય કારણ પાચન શક્તિ બગાડવાનું છે, કેટલાક આદમીઓ હમેશાં ખાય છે પણ ચરમદાર થતા નથી. તેઓનો શરીરનો ખાધો કુદરતી પાતળો હોય છે, અને ગમે તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાધા છતાં તેઓ જડા થઇ શકતા નથી. જ્યારે કેટલાક પાતળા માણસો સારી માવજતથી માટેલા બને છે. ચરખી તવાઇ જવાનાં ઘણાં કારણો છે. તેમાં ખોટી કીસમનો ખોરાક, હૃદયી બહાર કામકાજ, અભ્યાસ, ફિકર, ચિંતા અને સારી ઉઘની ગેરહાજરી મૂખ્ય છે. થોડી અંગ કસરત કરવી, ૧૦ કલાક સુવું, શાંત મન રાખવું અને ચરખી વધારે તેવો ખોરાક ખાવો. સરકો, દારૂ, ચાહ, કાશી અથવા ખાટાં ફુટ ખાવાં નહિ. તે ઉપરાંત કદી પણ ફિકર ચિંતા

રાખવી નહિ. જેમ અગ્રિજમાં કહેવત છે ‘ Laugh and grow fat ’  
‘ હસો અને માટેલા બનો ’ તે પ્રમાણે અમલ કરવો. એવા માણસે  
પુશ મિનન અખત્યાર કરવો બહુ જરૂરનો છે.

ગોળ ખસાં અથવા તો બરડાના કાંઠાનું ઉપરથી વળી જવું:  
તેના ઇલાજો.

જેઓ બેસીને બહુ કામ કરતા હોય છે તેઓનો બરડો વળી જાય  
છે અને ખુંધ નિકળે છે, પણ ધણુંખરું જેઓની તનદરોસ્તી નબળી  
હોય છે તેને પણ ખુંધ નિકળે છે.

એ કદરૂપાપણું કાઢી નાખવાને માટે પટા બનાવવામાં આવ્યા છે  
જે બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. પણ જે એ કદરૂપાંપણામાંથી તદ્દન  
સાબું થવું હોય તો ચોકસ સારવાર અને દવાની જરૂર છે. હમેશાં  
ટટાર બેસવાની ટેવ પાડવી, ચાલતી વખતે પણ ટટાર ચાલવું અને  
છાતી બહાર કાઢવી, કઠણ ગોઠાંપર સુવું અને એકજ તકિયો વાપરવો.  
હમેશાં ચાલતી વખતે બરડાની પછવાડે હાથ જોડી ચાલવું. જેઓને  
વાંકા વળી જવની ટેવ હોય તેઓએ મગદળા યા ‘ દમ-બેક્સ ’ વાપરવાં  
બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે.

વળી બરડાનું વળી જવું, નબળાઈથી કાંઠો નબલો પડી જાય છે  
તેથી થાય છે. માટે સ્કોટસ ઇમલ્સન (Scot's Emulsion) અથવા  
તો ‘ કૉડલીવર ઓઇલ ’ બીજા પ્રકારમાં, અથવા તો “ હાઇપો ફાસફેટ  
ઓફ લાઇમ અને સોડા ” વાપરવાથી બરડાનાં કાંઠામાં જેર આવશે  
અને બરડો ટટાર રહી શકશે.

**ઘટમઘટ ગોળ છાતી કેમ ખીલવવી.**

જો એક સ્ત્રીની છાતી મરેલી અને ગોળ હોય નહિ તો તેણી ખુબ-  
સુરત કહેવાયજ નહિ. છાતીથી એક સ્ત્રીની ખુબસુરતી ઘણું દરજ્જે  
વધે છે. છાતીપરથી વળી તનદરોસ્તીની પિછાન થાય છે. છાતી એ  
સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો શણગાર છે. છાતીથીજ સ્ત્રી મરદથી ઘુરત ઓળ-  
ખાઇ આવે છે. જો કેઇબી સ્ત્રી ખુબસુરત થવા ચાહતી હોય તો  
શીએ છાતી ખીલવવાની જરૂર છે.

છાતી ખીલવવાનો ઉત્તમ વખત જુવાનીનો છે. એ વખતે પાંસ-  
ળીઓ બહુ નરમ રહે છે અને તેથી જો ચોક્કસ કસરત કીધી હોય  
તો છાતી ખીલે છે. મોટી ઉંમરે પણ નિરાશ થવાની કાંઈ જરૂર નથી,  
જો જોઈતી માવજત અને સંભાળ રાખી હોય તો બહુ સુધારો થાય છે.

શ્વાસ અને દમ લેવાની કસરતથી છાતી બહુ ખીલે છે. એક  
લખનાર એ વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે :—

“ દરરોજ બચ્ચાંને ચોક્કસ રીતે શ્વાસ લેતાં શિખવવામાં આવ્યાથી  
મેં કેટલાક નખળાં અને જિમાર બચ્ચાંને તનદરોસ્ત થયલાં જોયાં છે.  
એવી રીતે દમ લીધાથી જરૂર સીધો થાય છે, ખભાંના હાડકાં પોતાની  
જગ્યાપર રહે છે, અને ગરદન જેમ કુદરતે માથાંનો ભાર ટેકવી રાખવા  
બનાવી છે તેમ પોતાનું કામ બજાવે છે. એ કસરતથી કાંઈ બહુ વખત  
જતો નથી.” કસરતના વિષયમાં એ વિષે વધુ લખવામાં આવશે.

વિલાતમાં કેટલીક છોકરીઓની શુદ્ધમાં પણ એજ કસરત કરાવે  
છે, ત્યાં છોકરીઓને પહેલાં સાદરી પાથરેલી જમીનપર ચત્તાં સુવાડે છે  
અને પછી દમ નાકવડે મ્હો બાંધ કરી જેમ અને તેમ અંદર લેવા કહે  
છે. અંદર લીધેલો દમ થોડી પણ ઘેરી રાખી પછી હળવે હળવે નાક  
વાટેજ બહાર કાઢી નાખવો અને થોડો વખત થોભી એ પ્રમાણે થોડી  
મિનિટ રોજ ચાલુ રાખવું. નાક વાટે દમ અંદર લાઇ થોડો વખત  
ઘેરી રાખવાની જરૂર છે. જે હવા દમમાં લઇએ તે હવા આપણા લોહી  
સાથે મળી લોહીને સ્વચ્છ બનાવે છે અને જ્યારે દમ બહાર કાઢીએ  
છીએ ત્યારે ખરાબ હવા બહાર નિકળી પડે છે.

ખીજી રીતે છાતી ખીલવવાને વાસ્તે ચોક્કસ દમખેંદસની કસરતો  
આવે છે, જે આપણે કસરતના વિષયમાં ખુલાસાથી તપાસીશું. વળી  
વઠાણના હલેસાં મારવાથી અને હાથને ચોક્કસ પ્રકારે ઉપર અને  
બાજુએ ફેરવવાથી છાતી બહુ ખીલી નિકળે છે.

### પાતળી કમર.

સ્ત્રીઓમાં એવોજ ખ્યાલ છે કે પાતળી કમરથીજ ખુબસુરતી વધે  
છે. પણ તેમાં તેઓની મોટી ભૂલ છે. ખુબસુરતીના કાનુનોથી અગ્ન

હોવાને લીધેજ એવો ધખારો સ્ત્રીઓમાં પેવશ થયો છે. સ્ત્રીનીઓ ખુબસુરત દેખાવાને માટે પોતાના પગ માહ કઢીથી નાના દેખાવાને સ્ત્રીમળાવી નાખે છે અને તેઓના આ જંગલી રિવાજ માટે આપણે હસ્યે છીએ, તેજ પ્રમાણે આપણે સુધરેલા લોક જ્યારે કમર પાતળી કરવાને પટા અને બીજી રીતે કાઢ્યાં મારે છે, તેઓને કોણ હસવું હશે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ ? જો કે શરીરના બીજા ભાગો કરતાં કમર પાતળી હોવી જોઈએ અને કુદરતે તેમ બનાવેલી છે, પણ જે સ્ત્રીઓ આજસુ ઇંગ્લી ગુજરે છે તેવી દરદી સ્ત્રીની કમર જરા જડી હોય છે. પાતળી કમર દેખાડવાને આજની સુધરેલી બાનુઓ પટા બાંધે છે જે બહુજ નુકશાનકારક છે. એથી જાત જાતનાં દરદો થાય છે અને ખુબસુરતી વધારવાને બદલે ઉલટું દરદોથી સ્ત્રીનો ચહેરો ખરાબ થાય છે. ( એ વિશે પોષાકના વિષયમાં વધુ જુઓ. )

દુનિયામાં હાલનો સર્વથી જોરાવર માણસ ‘સેન્ડો’ જે હાલ આપણી તરફ પણ જાણીતો થયો છે, તે સ્ત્રીઓને પણ કસરત શિખવે છે. એ કસરતખાજ જાણીવે છે કે જો સ્ત્રીઓએ પાતળી કમર રાખવી હોય તો કસરત કરવી. ચોક્કસ પ્રકારની કસરત કરવાથી કમરમાં આજસુ સ્ત્રીને જે ચરખી બંધાય છે અને કમર જડી થઈ જાય છે તેમ થતું નથી, પણ તેથી કમરની ચરખી તવાઈ જાય છે અને કમર જોઈએ તેટલી પાતળી અને શોભાયમાન રહે છે. ‘સેન્ડો’ પણ પોતાના સ્ત્રીઓ વિષેના દરેક લખાણમાં ટાઈટ પટાથી થતાં દરદો અને ગેરફાયદા વિષે લખે છે, માટે જે સ્ત્રીને શોભાયમાન પાતળી કમર જોઈતી હોય તેણે અંગ કસરત ચાલુ રાખવી, જેથી કમરમાંની ચરખી તવાઈ જશે.

**તાઈટ પટાને વિષે ડોક્ટરોનાં મત.**

ડોક્ટરોના કહેવા પ્રમાણે તાઈટ પટાથી પાચન શક્તિનું ગુમ થવું, હીસટીરિયા, ગર્ભસ્થાનનાં દરદો, મ્હોપર ખીલો, લોહી વિકાર, હૃદયના વિગેરે દરદો થાય છે. આપણે પોષાકના વિષયમાં એ બાબત ખુલાસાથી જોઈશું.

## હાથને સુંદર કેમ બનાવવા ?

એક આદમીના હાથ અને નખપરથી તે શું ધંધો અથવા કામ કરે છે તે માલુમ પડે છે. જે પોતાના પ્રમાણીક કામથી હાથ ખડખડા બન્યા હોય તો તેમાં કાંઈ શરમાવાનું નથી, પણ તે છતાં જે સંભાળ અને સફાઈ સુધડાઈપર એવા માણસ વધારે ધ્યાન આપે તો એવા ધંધા છતાં હાથ સુંદર રહી શકે.

એક સુંદર હાથ નાનુક પણ માંસથી ભરેલો ચળકટો, અને સફેદ હોવો જોઈએ અને આંગળાંઓ નખ તરફથી સાંકડાં હોવા જોઈએ. જે કામકાજથી હાથની ચામડી ખડખડા થઈ હોય તો બરાબર સારવારથી સાફ થઈ શકે. હાથના મોઝા (gloves) વારંવાર પહેરવાથી હાથ નરમ રહે છે. જે હાથને સફેદ, નરમ અને ચળકતા બનાવવા હોય તો નીચલી મેળવણી લગાડવી :—લીંબુનો રસ અને ગ્લીસરીનને સરખા ભાગમાં લેવા અને તેમાં થોડો ટંકલુખાર (borax) નાખવો. એ મેળવણી, હાથને પાણીથી ઘોષ સુકકા કરીને ઘસી ઘસીને લગાડવા. સાબુ ફેવો વાપરવો તેપર પણ ધ્યાન રાખવું. હાથ ઠંડા પાણી કરતાં ગરમ પાણીથી સારી રીતે સાફ થઈ શકશે, પણ સાધારણ વપરાસને માટે ઠંડું પાણી બહુ ફાયદાકારક છે. જે હાથ ફાટેલા હોય અથવા ચામડી ફાટતી હોય તો લીંબુ ઘસવું. સાહીના ડાઘ હાથપરથી કાઢવા હોય તો (spirit of hartshorn) લગાડવું. સારા નખથી હાથની શોભા વધે છે માટે નખ કેમ સાફ રાખવા તે તપાસ્યે.

## નખ ચળકતા અને સફેદ કેમ રાખવા ?

નખ, જે હાથની શોભા વધારે છે તે, બેડાં રોકી ધાટના, થોડા પારદર્શક અને સેજ રાતા રંગના હોવા જોઈયે. નખ એકદમ મોટા રાખવા નહિ તેજ પ્રમાણે વળી ટુંકા કાપવા નહિ; કારણ આંગળીની ઠાંચને ખરાબ થતી અટકાવવા નાના નખોની જરૂર છે. નખ ટુપ્યા કરવા, તેમાંનો તિક્ષણ હથીઆરથી મેળ કાઢવો અને નખને ઘસવા એ ખરાબ ટેવ છે. નખનો ઘ્રશ આવે છે તે નખને સારી હાલતમાં

રાખે છે. મોટા નખ રાખવા નહિ પણ દર આઠ દિવસે નખ કાપવાની જરૂર છે. નખ મોટા રાખ્યાથી નખમાં મેળ બરાબ છે, અને તે ઝેરી મેળથી કેટલીક વખત ખોરાક હાથે ખાવાથી ઇજા થાય છે, નખ કહોવાડી નાખે છે, અને હાથ નખના મેળથી બહુજ ખરાબ લાગે છે, માટે નખ સાફ રાખવા. બની શકે તો કાંટા ચમચાથી ખાવું.

આઠ દિવસમાં એક વખત નખ કાઢવાનું જોઈએ. નખને સફેદ રાખવાને નીચલી મેળવણી બહુ અસરકારક છે:—પાણી નાખેલો ગંધકનો તેજન (Diluted sulphuric Acid) ૨) ગ્રામ, ટીંકચર ઓઈ મર (Tincture of myrrh) ૧) ગ્રામ, ઝરાતું પાણી ૪) આઉસ. પહેલાં નખને સાબુથી ધોવા અને પછી ઉપલી મેળવણીમાં નખ ખોરવા જેથી નખ બહુ સફેદ અને શોભાયમાન દેખાશે.

### હાથનો પોહોંચો અને કાંડીને માંસથી ભરેલાં અને શોભાયમાન બનાવવા કેટલીક સૂચના.

એક સ્ત્રીના હાથના હાડકાં અને નસો દેખાય તો તે બહુ ખરાબ દીસે છે. ખુશ્નરતીને માટે હાથની કાંડી અને પોહોંચો ભરેલાં હોવાં જોઈએ. કેટલીક સ્ત્રીઓ ઉંચી ખોહોંચો બદન પહેરે છે અને હાથ તો દીવાસળી જેવા હોય છે ત્યારે બહુ હસવા જેવો દેખાવ જણાય છે.

એમ. ચારલ્સ બ્લેન્ક (M. Charles Blank) કહે છે કે “પાતળો હાથ રોગીષ્ટ શરીર અને ઓલાદની ધધાણી છે.”

જે હાથ, કાંડી, પોહોંચો અને બાજુ ભરેલાં અને શોભાયમાન બનાવવાં હોય, તો દમ બદ્દસની ચાલુ કસરત કરવી. દમ બદ્દસને મજબુત હાથે પકડવા અને હાથ ઉપર હેઠે અને બાજુએ ફેરવ્યા કરવાં અથવા હાથની હીલચાલ બહુ થાય તેવું કામ કરવું. જે સ્ત્રી હાથનું કામ બહુ કરે છે તેણીના હાથ ખભાં સુધી બહુ શોભાયમાન થાય છે.

કેટલીક યુરોપની સ્ત્રીઓ બાજમાં જવાને માટે પોતાના હાથને “પાલીશ” કરે છે, તેમ કરવાની નિયતી રીત તેઓ અખત્યાર કરે છે : યુલાખનું પાણી અને ગ્લીસીરીન સાથે મેલવી હાથની ચુડી વેર વસી

ઘસીને લગાડે છે, અને ત્યાર પછી “ક્રેડલ ક્રીમ” લગાડે છે. એ ક્રીમને પંદર મિનિટ સુધી રહેવા દે છે અને પછી સફેદ ક્લેનચે ઘસીને સાફ કરી નાખે છે. ત્યારપછી તેપર પાઉડર લગાડે છે અને ખુબ ઘસે છે. કહે છે કે આવી રીતથી ચામડી બહુ શોભાયમાન દેખાય છે.

### પગની સંભાળ.

આદમીનો મોટો ભાગ કંઈને કંઈ પગના દુઃખથી પીડાય છે.

ટાઈટ શુટ પહેરવાથી પગપર આંટણુ તથા ચાકાં પડે છે, સાંધા-ઓ સુજી આવે છે અને અંગુઠાનું નખ માંસમાં ઘુસી જાય છે. જે શુટનો ‘ટો’ (Toe) ઘણો અણીવાળો હોય તે શુટ વાપરવું નહિ. તેથી ચીનીઓની ટાની પગને દુઃખ દેવું પડે છે.

વળી મોજાં પણ જો જરાબર ગુંથેલાં ન હોય અને સીનેલાં હોય તો પગને ઈજા કરે છે. જો પગને બહુ સારા રાખવા હોય તો ગરમ પાણીમાં થોડું નીમક નાખી તે પાણીથી વારંવાર પગ સાફ કરવા.

### પગનાં દરદા અને તેના ઈલાજો.

પગનાં દરદા બહુ છે અને ઘણા માણસો તેથી પીડાય છે. પહેલી પીડા આંટણુથી થાય છે. આંટણુપર ચામડું રાખવું જોઈએ અને ટાઈટ શુટ પહેરવું નહિ. આંટણુને નરમ કરવા તેપર સામુનું પાણી ખુબ લગાડવું. નખથી જરા જરા રોજ ઝોખવવું. થોડા દિવસમાં આંટણુ નરમ પડી જશે.

### છાગડા.

કેટલીક વખતે ટાઈટ શુટ પહેરવાથી છાગડા પડે છે, એ છાગડા મટાડવા હોય તો રોજ રાતના તેપર જરા આયોદીન (Iodine) લગાડવું અને પગને આશાયશ આપવી.

પગ ઠંડા થઈ જવાનું કારણ એટલું જ કે બહુ ઠંડીથી લોહી તે ભાગપર જઈ શકતું નથી. સર્વથી સરસ ઉપાય તો પગમાં હંમેશા ગરમ મોજાં રાખવાં, અને ખુબ ચાલહાલ કરી કસરત કરવી પણ સંભાળ રાખવી કે પગ અને હાથ જો બહુ ઠંડા હોય તો એકદમ અંગારા આગળ લઈ જવા નહિ. આયોદીનના મલમ (Iodine Ointment) થી પણ ઠંડી નરમ પડે છે.



### પગમાં આંકરા આવવાં.

કેટલીક વખતે જ્યારે બહુ નબળાઇ થઇ જાય છે ત્યારે પગમાં આંકરા આવે છે. આંગળાંના હાડકાં વાંકાંચુકાં થઇ જાય છે અને બહુ દુખાવો થાય છે. એનું કારણ શરીરની નબળાઇ છે, માટે શક્તિવાલો ખોરાક અને કાંડલીવર ઓઇલ, ‘ઇસતન સીરપ’ જેવી શક્તિની દવા લેવી જેથી આંકરા નરમ પડી જશે. ખીજી પગની પીઝ નખથી થાય છે. કેટલાઓના નખ માંસમાં ઘુસી જાય છે અને પગને બહુજ અડચણ કરે છે, એનું કારણ ટાઇટ ચુરતું છે.

### પગપર સોજો આવવો.

કેટલીક સ્ત્રીઓના પગ સુજી આવે છે જે પગને બહુ કદરપા બનાવે છે. પગ સુજી આવવાનું મૂખ્ય કારણ ખરાબ ખોરાક છે. બહુ કોટલાંવાલી નાછલી ખાવાથી, ગરમ જનવરોનું ગોસ્ત ખાવાથી, તીખું ખાટું ખાવાથી, અચાણું ખાવાથી, સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાશી અને દારૂ પીવાથી લોહી બગડે છે, અને રસવિકારથી પગપર સોજા થઇ આવે છે. એવી સ્ત્રીઓએ પોતાનો ખોરાક બહુ સંભાળીને ખાવો. ઉપસો ખોરાક ખાવો નહિ. પેટ હંમેશાં સાફ રાખવું અને લોહી સુધારવા ગંધક, ‘સારસા-પેરીલા’ વિગેરે દવા લેવી, જ્યારે પગપર રસ વિકાર થાય કે તુરત જીલાબ લઇ લેવો અને દુધ કાંજીપર રહેવું, જેથી સોજો ઉતરી જશે.

### કદરપાં નાકને સુધારવાની રીત.

નાક એ ચહેરાની સર્વથી મોટી ખુબસુરતી છે, કેટલાકોનાં નાક વાંકાંચુકાં હોય છે જેથી ખુબસુરતી બહુ બગાડી નાખે છે.

એમ કહેવાય છે કે નાકનો ઘાટ ફેરવવાને કાંઇ મુશ્કેલી પડતી નથી. કેટલાક યંત્રો બનાવવામાં આવ્યાં છે જે પર્યાયી નાકનો જેવો ઘાટ બનાવવો હોય તેવો બનાવી શકાય છે. આવા સાંચાઓ નાકના નાજુક અને પાતળાં હાડકાને જેમ રૂપ આપવા માંગે છે તેમ મળી શકે છે.

કેટલાંક વર્ષની વાતપર “શીલ્ડેલ્શીયા ટાઇમ્સ”નામના પત્રના પ્રતિનિધિએ એક વખલાયલા ડાક્ટરને નાકને વિષે પુછ્યું અને તેણે નીચે પ્રમાણે જવાબ આપ્યો હતો :—

“નાક છે તે ફક્ત કુમળાં હાડકાનું બનેલું છે અને તેનો ઘાટ જેમ બદલાવા માગ્યે તેમ બદલાય છે. કેટલાક આદમીઓનાં નાક પસંદ પડવા જેવાં હોતાં નથી. ફ્રેંચ મશીન અથવા ચંત્ર બે કોટળાંને સાથે મિળગરાંથી જડી બનાવામાં આવ્યું છે. તે લોખંડનું બનાવેલું છે, અને વારનીસ મારવામાં આવે છે. તેનો ઘાટ અંદરથી એક ઘટમદાર નાકના જેવોજ હોય છે, અને પહેરનારને માફક આવે તેવો હોય છે. આવી રીતે કોઈને રૂમી અથવા યુનાની લોકોના જેવાં નાક જોઈએ તો તે પણ બનાવી શકાય.”

સુતી વખતે પહેલાં નાકને ગરમ પાણીથી ધોવામાં આવે છે અને તેને બહુ ગરમ અને નરમ બનાવવામાં આવે છે; ત્યાર પછી તેની ઉપર ‘ગ્લીસરીન’ અથવા ‘વેસેલીન’ લગાડવામાં આવે છે, અને છેલ્લે નાકનો ઘાટ સુધારનાર ચંત્ર ચપટ રીતે નાકપર બેસાડવામાં આવે છે, અને આખી રાત એ રીતે રાખવામાં આવે છે. પણ સહવારના ઠંડા પાણીથી નાક ધોવાની ખુબ સંભાળ રાખવાની છે. જોકે પહેલાં બહુ પીડા જેવું લાગે છે. પણ બે કે ત્રણ વખત પહેર્યા પછી કાંઈ તકલીફ પડતી નથી. એક મહિનામાં તો નાકનો ઘટમ ફેરવાવા માંડે છે, અને આઠથી દશ અઠવાડિયામાં તો નાકનો ઘટમ જેવો જોઈએ તેવો ફેરવાઈ જાય છે.

### લાલ નાક.

કેટલાકોને લાલ નાકથી પીડાવું પડે છે. એ લાલ થવાનું કારણ ખાવા પિવાપર રહે છે. જેઓ ચટણી, મરચાં અને ખુબ ખોરાક ખાય છે તેઓનું નાક રાતું રહે છે. ગરમ ખોરાક, મીઠાઈ, ચરખીનો ખોરાક, ચટણી, ચાહ, કાશી અને દારૂથી પરહેજ રહ્યાથી નાકની રતાશ નિકળી જાય છે. ખીજાં કારણમાં ટાઇટ પોપાક અથવા પટો પહેરવાનું પણ છે.

### બહાર નિકળી આવતા કાન સુધારવાની રીત.

કેટલીક સ્ત્રીઓના કાન બહાર નિકળી આવે છે તે ખુબસુરતીને બગાડી નાંખે છે. જે નાનપણથી નીચલી રીત વાપરવામાં આવે તો કાન બહાર નિકળી આવતા તદ્દન અટકી જાય છે. મોટી ઉંમર થવા પછી બહુ મુશ્કેલી પડે છે તોપણ તેમ બનવું અશક્ય નથી. જે

એક કપડાંની પડી રાત્રે માથાપર બાંધવામાં આવી હોય, અને તેમ થોડો વખત દિવસમાં પણ રાખવામાં આવે તો થોડા વખતમાં કાન બહાર નિકળી આવતા અટકે અને ખુબસુરતીને થોડે ઘણે દરજ્જે બગાડતી અટકાવે.

### મ્હો વાસ મારતું અટકાવવાની રીત.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ખુબસુરત હોય છે તે છતાં જ્યારે મ્હો વાસ મારે છે ત્યારે તેણીની ગમે તેવી ખુબસુરતીને ઝાંખ લાગે છે, અને કોઈ તેણીની સાથે વાત કરવાને રાજી હોતું નથી. શુદ્ધાખ ખુબસુરત છે પણ તે જો સોદડમ આપતો ન હોય તો કોણ તેને પાસે રાખવાની દરકાર કરે? મ્હો વાસ મારવાનાં નીચલાં કારણો છે:—કોહલા દાંતો, ખરાખ બલગમ, બગડી ગયેલી હોઝરી, નાક અથવા મ્હોતું રોગી હાડકું અને પાચન ન થયેલા ખોરાકનું હોઝરીમાં લાંબો વખતવેર રહી જવું. જો હોઝરીના બગાડથી મ્હો વાસ મારતું હોય તો ‘ચારકોલ બીસકીટ’ (Charcoal biscuit) વાપરવી, અને રોજ સાફ પેટ આવે તેમ રહેવું. જો ખરાખ દાંત અથવા બલગમથી મ્હો વાસ મારે તો ગરમ પાણીના કોમળા કરવા. અને ‘કોન્ડીઝ ફ્લુઇડ’ (Condyl's fluid) નામની દવા વાપરવી. સ્ત્રીઓનું મ્હો ચોક્કસ દલાડાઓમાંજ વાસ મારે છે, પછી વાસ નિકળી જાય છે. દાંત સાફ રાખ્યા હોય, સુતરો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવામાં આવે, અને કબજિયાત રાખવામાં નહિ આવે તો મ્હો કદી પણ વાસ મારે નહિ. જો મ્હો વાસ મારે તો રોજ ચાર પાંચ ગળેલી ખાવી જેથી હોઝરી સાફ થઈ જાય છે, અને મ્હો વાસ મારતું અટકે છે.

હવે આપણે ખુબસુરતી કેમ મેળવવી તે વિષય ખતમ કરીશો છે. જો ઉપલાં લખાણ પ્રમાણે સ્ત્રીઓ ચાલે તો જરૂર ખુબસુરતી મેળવી શકે, અને જેઓ પોતાને બદસુરત ધારે છે તેઓની નિરાશી દુર થાય અને ખુબસુરતી મેળવવાને સવળતા પડે. ખુબસુરતીનો સર્વથી મોટો આધાર તંદરોસ્તીપર છે તેથી હવે તંદરોસ્તીનો વિષય હાથ ધરવો અગત્યનો છે.



પ્રકરણ ૯ મું.

તંદરોસ્તી.

“The first Wealth is Health.”—EMERSON.

પહેલી દોલત તંદરોસ્તી છે.—ઈમરસન.

“The possession of sound and robust health, means the possession of unlimited wealth.”—E. SANDOW.

“સંગીન અને મજબુત તંદરોસ્તી ધરાવવી, એ અનુદ દોલત ધરાવવા જેવું છે.”—સેન્ડો.

ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવાની રીત.

સર્વથી મોટામાં મોટી જાક્ષેશ એક આદમી ભોગવી શકે તે સંપૂર્ણ તંદરોસ્તીજ છે. તંદરોસ્તીથીજ આ દુનિયાનું સર્વથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ ભોગવી શકાય છે. દુનિયામાં સકંથી શ્રેષ્ઠ કામ પણ તંદરોસ્તીથીજ થઈ શકે છે, અને એ સખ્યથીજ તંદરોસ્તી અનૂલ્ય છે. આપણામાં કહેવત છે કે ‘એક તંદરોસ્તી હજાર ન્યામત’ તે કાંઈ ખોટી નથી. અંગ્રેજીમાં પણ કહેવત છે કે, ‘Health is wealth.’ ‘તંદરોસ્તી એ દોલત છે’ તંદરોસ્તીની કિમ્મત વિશે સર ડબ્લ્યુ. ટેમ્પલ (Sir W. Temple) નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—“તંદરોસ્તી ખરેખર પૈસાથી વધારે કિમ્મતી છે, કારણ તંદરોસ્તીથીજ પૈસા મેળવી શકાય છે, હજારો અને લાખો રૂપિયા ‘ગાઉટ’ (નળલા)નું દુઃખ મટાડવાને, ખોયલી ઘટ્ટિ પાછી મેળવવાને અથવા પાચન શક્તિ પાછી મેળવવાને કાંઈ પણ કારગટ લાગતી નથી. ગરિયાઈ એ એક જાતની ખરાબી છે

જેથી આપણે કુદરતી રીતે નાહાસ્યે પણ આપણે એક શત્રુ આગળથી ખીન્ન શત્રુ આગળ જતું ન જોઈએ, અથવા તો માંદગીના હાથનો છાયો લેવો નહિ જોઈએ.”

‘કોલટન’ પૈસા અને તનદરોસ્તી વચ્ચેનો તફાવત નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“ગરિબમાં ગરિબ માણસ પૈસાને ખાતર પોતાની તંદરોસ્તી જોવા આહતો નથી, જ્યારે તવંગરમાં તવંગર માણસ તંદરોસ્તી ખાતર પોતાની સઘળી દોલત આપવાને ખુશી હોય છે.”

આ ઉપર પરથી માલમ પડશે કે તંદરોસ્તી પૈસાપર પણ ઘણી શ્રેષ્ઠાઈ ભોગવે છે.

તંદરોસ્તીના કાયદા વિષે ડૉક્ટર મેનવેરીનજ (Dr. Manvo-  
ringe) પ્રમાણે જણાવે છે કે:—

“તંદરોસ્તી ખાવા પિવાને લેહઝત અને ખુશબો આપે છે, નહિ તો ખાવા પિવા વિષેનો કુદરતનો હુકમ બળવલો બહુ કઠણ અને ગુલામગીરી જેવો હોય; તંદરોસ્તી તે છે કે જે તમારા બિહાનને આસાન અને તમારી ઉંઘને તાજગી બક્ષે છે; તે સુરજના ઉગવા સાથે તમારી શક્તિ વધારે છે અને ખીન્ન દિવસની રોશનીને માટે તમને ખુશ બનાવે છે; તેનાથી તમારા શરીરના ખાડા પુરાય છે અને તમારું શરીર બરપુર અને શોભાયમાન બને છે; તે તેજ છે કે જે તમને કુદરતના કિમતીમાં કિમતી પોષાકથી સજ કરે છે, અને પોતાના સર્વથી માનિતા રંગથી તમારા ચહેરાને શણગારે છે; તે તેજ છે કે જે કસરતને મજાદ આપે છે અને ફરવું હરવું એ જાણે તમે સ્વભાવીક છુટ ભોગવતા હો તેમ દેખાડે છે; તેજ છે જે તમારાં મગજને ફળ-ફૂલ બનાવે છે, કુદરતની બક્ષિશોને વધારે છે અને નાશ પામતું બચાવે છે, તમારો ખુશ મિજાજ અને તાલુકા તિફલુ બનાવે છે, અને યાદ-દારત શક્તિ વધારે છે; તે તેજ છે જે શરીરને બગડતું અટકાવે છે, અને જુવાનીની લીક્ષોતરી અને કૌવત સાચવે છે; તે તેજ છે જે મનહને મનહ જેવી બનાવે છે અને ખુશાલીને ખુશ બનાવે છે. જે વગર આ દુનિયાના સુખનો કેંઈ પણ સધિયારો રહેતો નથી.”

ઉપલા ઉત્તમ વિચારોપરથી માલમ પડે છે કે તનદરોસ્તી અમુલ્ય છે. જ્યારે તંદરોસ્તી આવી કિમતી છે ત્યારે દરેક માણસની ફરજ છે કે તંદરોસ્તીના નિયમો ( Hygienic Principles ) પ્રમાણે ચાલવું. જ્યારે તંદરોસ્તીના નિયમ તોડવામાં આવે છે ત્યારેજ દુઃખ દરદો થાય છે, અને તંદરોસ્તી આપણાથી દુર નાસે છે. એ વિષે એક જાણીતો અમેરીકન લખનાર નિચે મુજબ પોતાના વિચારો દર્શાવે છે:—“ આદમ જાતપર જે જે સુસીયતો પડે છે તેમાં સર્વથી સખ્ત તંદરોસ્તીના ગુમ થવાની છે. દરેક સુખ જે જીંદગી આપે તે બિમારના દુઃખને મટાડી શકતું નથી. એક બિમારને દરેક ચીજ આપો અને તેનું દુઃખ રહેવા દો, તો તેનાં મનથી આખી દુનિયા નકામી છે. તેને જોઈએ તો રેશમી બિજાનાપર સુરાડો, પણ દુઃખના બોળથી તે ઉંઘ વગર ટવળશે, જ્યારે તનદરોસ્તીના આશિરવાદ ભોગવતો એક કંગાળ બીખારી સખત જમીનપર પણ શાંતિથી ઉંઘશે. તેની આગળ સર્વથી સ્વાદિષ્ટ પકવાનોની ટેબલ બિજાવો તો તે જે હાથથી એ આપવામાં આવે તે હાથને પાછો ખસેડી નાખશે, અને એક ગરીબ પણ તંદરોસ્ત માણસ જે સુકો રોટલો ખાતો હોય તેની અદેખાઈ કરશે; તેની આસપાસ રાજાઓનો દમદમો રાખી, તેને તખ્ત પર બેસાડો અને તેને રાજદંડ આપો પણ તે ચીજોને તે ધિક્કારશે અને સંગેમરમર, સોનું અને ઝવેર પણ ધિક્કારતી નજરથી જોશે, અને પોતાનો હલકામાં હલકો ચાકર જેવી તનદરોસ્તી પોતે એક ઝુંપડામાં પણ ભોગવી શકે તો તે પોતાને સુખી સમજશે. ”

તનદરોસ્તી વગરના આદમીને આ દુનિયા તેની બધી મોજ મગ્નહ છતાં દોજખ જેવી લાગે છે, અને હંમેશાં પોતાને આ અવસ્થામાં રહ્યા કરતાં મુએતો બહુતર સમજે છે. દિનપર દિન જીંદગીની લડત વધતી અને વધતીજ જાય છે. હાલના હરીફાઈના વખતમાં આ દેશમાં ગુજરાન થઈ શકે તેટલા પૈસા મેળવવાને સેંકડો સુસીયતો ખમતી પડે છે, કેટલા-ઓને તનની મહેનત કરવી પડે છે, અને ઘણાકોને મનની જેહમત વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ખેંચવી પડે છે. જરૂરોસ્તીઓમાં પૈસાટકાની અને જીંદગીની બીજ ચાલુ હોય સોસારાને સખતે ધણી હુંકા જીંદગી જોવામાં આવે

છે, કારણકે મનની ચિંતા ચાલુ રહેવાથી શરીર તવાઈ જીંદગી ટુંકી કરે છે. આ હરીદ્રાધના વખતમાં કોઈપણ આદમીની તનદરોસ્તી નબળી થઈ જાય અને જીંદગીની લડત લડી ન શકે તો તેને બીજા માધ્યા વગર છુટકો થતો નથી, ત્યારે આવા કંગાળ વખતમાં તંદરોસ્તીની ખાટું જરૂર છે, અને તંદરોસ્તી મેળવવાના સાધનો જાણવાની આપણી ફરજ છે. પણ અદ્વિસોસની વાત તો એજ છે કે આપણી કહેવાતી સુધરેલી રીતથી લોકોની તંદરોસ્તી દિનપર દિન યગડતીજ જાય છે ! અગાઉના લોકોની તંદરોસ્તી, તેઓનો શરીરને મજબુત બાંધે, તેઓની ખુબસુરતી, તેઓના ગુલામી ચહેરા અને તેઓના ગાલપરની લાડી, જે ગુલામ સાથે હરીદ્રાધમાં સહેલાઈથી ઉતરી શકે, તે સદાનાં નાશ પામ્યા છે, એ કિસમનું કદ અને એવી તનદરોસ્તી આપણી તરફ સંકળું સોધતાં કેટલું પણ મળી શકતી નથી. જેઓ અસલી રીત પ્રમાણે ચાલે છે તેઓમાં આવી તનદરોસ્તીની ખુબસુરતી મળી શકે છે, પણ હાલની કહેવાતી સુધરેલી રીતથી રહેતાં જેઓ શરીરના ભોજે મનનું તેજ વધારે છે તેઓમાં આવી ખુબસુરતી શોધવા મિથ્યા છે. કહેવાતી સુધરેલી સ્થિતિમાં રહેવાથી અગાઉ જે સદગુણો હતા તે સંકળા ધસાઈ ગયા છે, એમાં જેટલો તેઓનો વાંક છે તેટલોજ જમાનાનો પણ વાંક છે. હાલના જમાનાની એડી એવી તો સખત છે કે તેમાંથી છુટકાં આપણે બહુ જોખમમાં આવી પડ્યે. હાલ આપણે અનુભવથી કહી શક્યે કે જ્યાં પણ લોકો કેળવાયલા છે, ત્યાં તનદરોસ્તીનો નાશ થયો છે. અગાઉના આદમીઓનું સર્વથી અગતનું કામ તનદરોસ્ત બનવાનું હતું, અને તેઓના દરેક ધંધા અને કામે તનદરોસ્તી વધારે તેવાં હતાં; જ્યારે હાલ લોકોનું ધ્યાન મન-શક્તિ બિલવવાની રોશનીથી એટલું બધું અંતઃક ગયું છે કે તેઓને તનદરોસ્તી બિલવવાના સાધનો એક જાણુ મુકવાં પડે છે. અગાઉનાં લોકો કુદરતી નિયમોથી ચોતાની જીંદગી ગુજરતા હતા જ્યારે હાલના સુધરેલા દેશે બનાવટી નિયમોથી જીંદગી ગુજરે છે, જે નિયમો તનદરોસ્તીનો ખરેખર નાશ કરે છે. અગાઉની સ્ત્રીઓની તનદરોસ્તી સારી હતી અને કોઈ પ્રકારની બિમારી લાગતી હતી નહિ, તેનું કારણ માત્ર એજ કે તેઓ ધરનું કામકાજ

કરતી, તે વખતે ઘરમાં નળ ન હોવાથી કુવામાંથી પાણી કાઢતી અને બાંને હાંડા હાથમાં ઉચકી લાવતી જે આજની કામળ સ્ત્રીઓ તો શું પણ હાલનો જુવાનિયો પણ કરી શકે નહિ. તેમ કરવાથી, હાથ માંસથી ભરેલા અને છાતી ખિલેલી અને બહુ ખુબસુરત લાગતી હતી; પણ હાલની છોકરીઓ ઘરનું કામકાજ કરવામાં પોતાનો સદયુષ્ય સમજતી નથી, તેઓ અભ્યાસ, અને તે પણ અધુરો અભ્યાસ, કરી શરીરને નબળું બનાવી નાખે છે અને અંગ કસરત કંઈ નહિ કરવાથી જુવાનીનો નાશ કરે છે. વળી અગાડતી સ્ત્રીના ખોરાક અને પોષાક પણ સાદા હતા જે હાલની સ્ત્રીઓમાં નથી. આગળની સ્ત્રીઓ ઉમરમાં આવતી ત્યારે પરણતી હતી જ્યારે હાલ બહુ મોટી ઉમરે પણ પરણવાનું બની શકતું નથી. આવા ખીન્ન અનેક તફાવતો હાલના અને આગળના છે. હાલની સ્ત્રીઓમાં દરદો પણ વધી ગયાં છે. કેટલી બધી જુવાન છોકરીઓ ખઠી, હીરનીયાં, માસિક માંદગી, જન્મ આપતી વખતનાં દરદો અને એવાંજ ખીન્ન દરદોથી પીડાય છે. આ સઘળાનું મુખ્ય કારણ અંગ કસરતની ગેરહાજરી છે. દાખલા તરીકે ખઠી જેવો વિકટ રોગ લેવો, જે દરદથી ફેફસાં તદ્દન ખવાઈ જાય છે અને તે આદમી રીમાઈ રીમાઈને મરણ પામે છે. એ રોગનું મુખ્ય કારણ એજ કે ફેફસાંને જોઈતી કસરત મળતી નથી. જે વખતે અંગ કસરત કયેં છીએ તે વખતે ફેફસાંને બહુ મજબુત કસરત મળે છે, અને જોસમાં દમ લેવાથી ફેફસાંનો કચરો સાફ થઈ જાય છે. ફેફસાં (Sponge) વાદળીના જેવાં હોય છે તેથી તેમાં કચરો અને જીવજંતુ સહેલાઈથી ભરાઈ બેસે છે. ખઠીના જંતુ આપણામાં દાખલ થાય છે અને ફેફસાંમાં ભરાઈ બેસે છે; પછી આખાં ફેફસાં તેઓ કાઢરી ખાય છે. જે અંગ કસરત કરવામાં આવે તો ફેફસાંમાં બહુ ચોખ્ખી હવા જવાથી તે જીવડાઓ મરણ પામે છે. માટે જે સ્ત્રી અંગ કસરત કરે છે તેણીને ખઠી અથવા સ્ત્રીઓને થતાં દરદો થતાં નથી. ટુંકમાં સ્ત્રીઓને જે જે દરદો થાય છે તેનાં મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે :—

- (૧) જીવન જેવા ખીન ઉપયોગી અભ્યાસનો બોજો.
- (૨) અંગ કસરતની ગેરહાજરી.



(૩) ન જોઈએ તેવો ખોરાક.

(૪) ટાઇટ પોષાક.

(૫) ઉંચા પ્રકારની નીતિની ગેરહાજરી.

એક સ્ત્રીની તનદરોસ્તીને નાશ કરવાને એ પાંચ કારણો પૂરતાં છે. તેથી આપણે એ બાબતો એક પછી એક લઇને તપાસીશું. ડૉક્ટર ગેલન ( Dr. Galen ) તનદરોસ્તીના કાનુન વિષે નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“હું સઘળાં આદમીઓને ચરણ કરી કહું છું કે તમે જેમ અને તેમ નભરવસપણું વાપરી, જેમ ટાળવાંને ખુશ લાગે તેમ ખાધ અને જેમ ગમે તેમ તમારી લાગણી નૃપત કરી જાનવરી અથવા તો પીંડારાની પંક્તિપર ઉતરી હલકા ના બનો! પણ વૈદક જ્ઞાન વિષે જાણુતા હો કે નહિ હો તે છતાં તમારી ખુદ્દિની સલાહ માનો અને તપાસો કે કંઈ ચીજ તમને માફક આવે છે અને કંઈ ચીજ નહિ. એક હલાપણુવાળાં માણસની માફક જે ચીજ તમારી તનદરોસ્તીને ફાયદો કરતી હોય તેજ ચીજને વળગી રહો અને જે ચીજ તમારા અનુભવથી માલમ પડે કે તમારી તનદરોસ્તીને ધમ્મ કરે છે તે ચીજ છોડી દો, અને ખાતરીથી યાદ રાખજો કે આવા કાનુનો જે હુશિયારીથી અમલમાં મુકશો તો તમે સારી તનદરોસ્તી ભોગવશો અને જવલેજ ડૉક્ટરની અથવા દવાની તમને જરૂર પડશે.”

તનદરોસ્તી સાચવવાનો ઉપલો કાનુન યાદ રાખવાની અતી જરૂર છે.

ઉસતેસ એચ. માર્શલ્લસ, એમ. એ. સારી તનદરોસ્તી પારખવા માટે નીચલી તપાસ કરવા કહે છે :—

(૧) “તે એમ ધારે છે કે આ દુનિયાની ચીજો કિમતી અને મુખ્ય કરી આપણને કારગટ લાગે તેવી છે અથવા તો તે ચીજો મુખ્ય કરી તેઓનેજ ખાતર છે ?

(૨) “તે હમેશાં ખુશ રહે છે કે કંટાળેલો અથવા અસંતોષી છે ?

(૩) “હમેશા દુનિયાની સારી બાજુપર ધ્યાન આપે છે કે અરાખ બાજુપર વિચાર કરે છે ?

(૪) “ તેને દુનિયામાં કાંઈ પણ મતલબો છે કે, અને પોતાનો વખત યુમાય નહિ તેની સંભાળ રાખે છે કે ?

(૫) “ જ્યારે તે પોતાનું કામ પુરું કરે છે અથવા તે જ્યારે તે ફેરફાર માગે છે, ત્યારે તે શું કરવા ચાહે છે ?

(૬) “ દારૂ જેવાં ઉત્કેરનારાં પિણાં તેની ઉપર શું અસર કરે છે ! ”

જો કોઈ માણસની તનદરોસ્તી કેવી છે તે પારખવું હોય તો ઉપલા સવાલના જો સારા જવાબ મળે તો જાણવું કે તનદરોસ્તી સારી છે.

હવે ઉપક્ષોજ લખનાર કહે છે કે સારી તનદરોસ્તીની નિશાનીઓ નીચે પ્રમાણે હોય છે:—

(૧) એક તનદરોસ્ત માણસ તનદરોસ્ત દેખાશે એટલુંજ નહિ, પણ તે બહુ ખુશી સાથે, ધાક વગર, ઉત્કેરનારાં પિણાં વગર અને ચીંતા વગર, લાંબો વખત પસાર કરશે.

(૨) ઘણી સારી શારિરીક ચપળતા રાખશે.

(૩) મનશકિતની ચપળતા ઘણી સારી રાખશે, અને તે તેની કુદરતીજ વળાણ રહેશે.

(૪) તે વિચાર કરવામાં, બોલવામાં અને કામ કરવામાં જે ખર્ચ લાગશે તેજ કરવાની ઇચ્છા રાખશે અને તેજ કરવાની તેની કુદરતી વળાણ પણ હોશે.

(૫) તે સંતોષી રહેશે એટલુંજ નહિ પણ પોતાના સાધન પ્રમાણે જેમ સસતું રહેવાય તેમ રહેશે.

(૬) સારી તનદરોસ્તી, જેથી કાંઈ સારી ચિજ હોય તેપર તેની વળાણ દોડાવશે, અને જેમ બોદાની આદમીને વિષે ઇચ્છા છે તેમ દરેક રીતે શરીર, મગજ અને વિવેકને ખીલવવાની તે વળાણ ધરાવશે.

ઉપલા વિચારો ઉપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે સર્વથી ઉત્તમ સુખ અને સર્વથી ઉત્તમ સદગુણો તનદરોસ્તીથીજ પ્રાપ્ત થાય છે. સદગુણી અને સુખી થવું એ દરેક માણસની મિનોઇ અને ધાર્મિક દરજ્જા છે,

અને પરમેશ્વરની આપણી પેદા કરવાની પણ એજ ઇચ્છા છે. ત્યારે શું આપણી પવિત્ર ફરજ નથી કે તનદરોસ્તી સચવાય તેવા નિયમોથી ચાલવું? તનદરોસ્તીની લગભગ જે આપણા હાથમાં મુકી છે, આપણું ઉમદા કારીગિરીનું શરીર આપણા પવિત્ર ઉપયોગને માટે આપણને સોંપી દીધું છે, અને જે શરીરના માલિક આપણને બનાવ્યા છે, તેના સંભાળથી અને ડહાપણથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જ્યારે તે દયાળુ પરમેશ્વરે આપણી ઉપર કૃપા કરી સર્વથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ કારીગિરીનું શરીર આપણાં સવાધીનમાં સોંપ્યું છે, ત્યારે શું આપણા ફરજ નથી કે જે ઉત્તમ ચીજ આપણને સોંપવામાં આવી છે તે ચીજ સારી હાલતમાં રાખી આપણી પવિત્ર ફરજ અદા કરવી અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ અને સદગુણોની ખિલવણી કરવી?

તનદરોસ્તીનો આધાર નિચલી બાજુઓ પર રહે છે :—

- (૧) મનની પવિત્રતા અને શાંતિ.
- (૨) યુગ્મ મિબ્બજ.
- (૩) મિતાહારપણું.
- (૪) સારી દોસ્તી.
- (૫) અંગ કસરત.
- (૬) ચોખ્ખાં હવા પાણી.
- (૭) સારો ખોરાક.
- (૮) લુખ.
- (૯) ઉંઘ.
- (૧૦) બની શકે એટલો સ્વચ્છ પણ સાદો પોષાક.

તનદરોસ્તી સારી રાખવાને બહુ ચીજોની જરૂર છે તેમાં ઉપર દર્શાવેલી બાજુઓ મૂખ્ય છે. દરેક જણ આપણે જાણ્યે છીએ કે હવા વિના જીવી શકતો નથી. જે પાંચ મિનિટ દુનિયામાંથી હવા નાખુદ થાય તો આપણે શુગળાઇને મરણ પામ્યે, માટે હવા આપણી તનદરોસ્તી બધકે આપણી જીંદગીને માટે અતી જરૂરની છે. હવા મૂખ્ય કરી બે પ્રમાણની બની છે જેમાં મોટો ભાગ ‘ઑક્સીજન’ અને ‘નાઇટ્રોજન’ છે.

‘ ઑક્સીજન ’ જીવગી સાચવી રાખે છે, પણ એને ‘ નાઇટ્રોજન ’ વગર લીધી હોય તો તેથી માણસનું લોહી બહુ ઉસ્કેરાય છે અને કદાપી લોહી નસો ફાટીને બહાર પણ નિકળે છે, તે માટે તેમાં ‘ નાઇટ્રોજન ’ ભેળા તેનું જોર કરી કરી નાખ્યું છે.

લોહી જ્યારે હૃદયમાંથી નિકળી આખાં શરીરમાં ફરે છે અને જ્યારે પાછું ફરે છે ત્યારે શરીરના કચરાથી કાળું થઇ જાય છે; પણ જ્યારે ફેફસાં આગળ આવે છે અને શ્વાસમાં લીધેલી ઓખી હવા સાથે ભેળાઇ મળે છે ત્યારે પાછું સાફ થઇ જાય છે. પણ આવું કાર્ય સારી રીતે બજાવવા માટે હવા ઓખી હોવી જોઇએ. જો હવા ગંધ મારતી અથવા બગડેલી હોય તો લોહી સાફ કરવાને બદલે ઉલટું લોહીમાં ઝેરી વસ્તુ ઉમેરે છે અને તે રીતે જાત જાતનાં લોહી બગડવાનાં દરદો થઇ માણસ હેરાન થઇ મરણ પામે છે. હવાથી અંગતી ગરમી જેવી જોઇએ તેવી રહે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આપણા શરીરમાં પણ હંમેશનો બળતો આતશ છે અને તેથીજ શરીરમાં ગરમી રહે છે. એ આતશને બળતો રાખવાનું કામ હવાનું છે; જ્યારે હવામાંની ‘ ઑક્સીજન ’ લોહીમાંનાં ‘ કારબન ’ સાથે મળે છે, ત્યારે એ મેળવણીથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને દમવાટે ખરાબ હવા જેને ‘ કારબન ડાયોક્સાઇડ ’ કહે છે તે બહાર નિકળે છે. લોકો હવા ખાવા માથેરાન અને મહાબલેશ્વર જાય છે તેનું કારણ એ જ ઓખી હવાથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય. આપણા શહેરની હવા લોકોની ગીચ વસ્તી અને કારખાનાઓથી બગડી જાય છે અને તેથી શહેરીઓની તનદરોસ્તી સારી રહેતી નથી; જ્યારે ગામની હવા લોકોની થોડી વસ્તીને લીધે સ્વચ્છ રહે છે. તેથી આપણે થોડા દિવસ બહાર રહેવા જઇએ છીએ ત્યારે લોહી અને તનદરોસ્તીમાં ફાયદો થાય છે.

હમણાંના વિદ્વાનો હવાને એક જાતના ખોરાક તરીકે ગણે છે, અને જેમ ભાજ, તરકારી, અને ફૂટ જેવા ખોરાક ખાવાની જરૂર છે તેમ વળી હવાના ખોરાકની જરૂર છે એમ કહે છે. એપરથી માલમ પડે છે કે હવા આપણી તનદરોસ્તી, બલકે આપણી જીવનની માટે, બહુજ અગત્યની છે, તેથી તનદરોસ્તી સાચવવાને પહેલી યીજ પર ધ્યાન આપવાનું છે તે હવા

છે ; હંમેશાં જ્યાં સારી હવા હોય ત્યાંજ રહેવું, ખરાબ હવામાં રહેવું નહિ. મુખ્ય કરી સુવાના ઝોરડાની હવા ચોખ્ખી હોવી જોઈએ, જો સુવાના ઝોરડાની હવા ખરાબ હોય તો એક માણસને બહુ ખમતું પડે છે; કારણ સુની વખતે આપણું શરીર જુદીજ રીતે કાર્ય બજાવે છે, અને તે વખતે ખરાબ હવા બહુ જલદી નુકસાન કરી શકે છે. વળી ઉત્તર તરફની હવા ઘણી લેવી નહિ, તે તરફની હવા હંમેશા ખરાબ હોય છે, પશ્ચિમ, એટલે જે બાજુ સૂર્ય અસ્ત પામે છે તે બાજુની હવા સર્વથી સરસ છે; માટે સુવા બેસવાના ઝોરડા પશ્ચિમ બાજુના હોવા જોઈએ, અને સુવાના ઝોરડાનાં બારી બારણાં ઉઘાડાં હોવાં જોઈએ કે આખા ઝોરડામાં હવાનો આવજાવ થાય અને ઝોરડાની ખરાબ હવા સહેલાઈથી બહાર નિકળી જાય. એક ઝોરડામાં ત્રણથી વધુ માણસ સુવાથી ઝોરડાની હવા સ્વચ્છ રહેતી નથી. જ્યારે માણસ પોતાનો દમ નાકવડે બહાર કાઢે છે તે દમ બહુજ ઝેરી હોય છે ત્યારે જો ત્રણથી વધુ માણસ એક ઝોરડામાં સુવે તો તેઓના ઝેરી દમ બહાર કાઢવાથી ઝોરડાની હવા બગડી જાય છે. દાક્ટર એ રેનસમ (Dr. A. Ransom) ના કહેવા પ્રમાણે ખરાબ હવાના જીવજંતુ દમમાં જવાથી લોહી બગાડે છે અને તેથી સરદી થાય છે. ખડીનો રોગ પણ કેટલેક દરજ્જે ખરાબ હવાને આભારી છે. ખરાબ હવામાંથી જીવજંતુ ફેફસામાં જઈ ફેફસાં બગાડી નાખે છે અને ખડી લાગુ પડે છે, તેથી ઘરની અંદર અને આજુબાજુની હવા સારી રાખવાની જરૂર છે. હવા સારી રાખવી હોય તો હવાનો આવજાવ સારો રાખવો જોઈએ, એટલે બારી બારણાં જોઈએ તેટલાં ઉઘાડાં રાખવાં જોઈએ, સૂર્યનો તડકો સારો આવવો જોઈએ, સૂર્યના તડકાથી હવામાંના ખરાબ જીવજંતુ મરી જાય છે, અને સફાઈ સુધડાઈ રાખવાની બહુજ જરૂર છે. ઘરમાંનો કચરો ધરથી બહુજ દૂર રાખવો જોઈએ.

**ખોટી રીતે દમ લેવાની રીતથી ઉપજતાં લયંકર દરદા અને સ્વપનાઓ.**

તનદરોસ્તી સારી રાખવાનો મોટો બેદ તો કેવી રીતે એક માણસ દમ લે છે તેપર આધાર રાખે છે. ઘણાં માણસો ખોટી રીતે દમ લેવાથી બહુ

હેરાનગતી ભોગવે છે તેથી જે પહેલી ચીજ આપણને જાણવાની જરૂરની છે તે કેવી રીતે દમ લેવો તે છે. હંમેશાં નાક વાટે દમ લેવાની જરૂર છે. આપણાં નાકનાં નસકોરાં એવી કરામતથી બનાવેલાં છે કે તેમાંથી દમ લેવાથી તનદરોસ્તી વધે છે. આપણાં નસકોરાંની બનાવટ એવી છે કે તે હવા ગાળવાના શીલટર જેવું કામ બજાવે છે. હવામાંનો દરેક કચરો અને ખરાબ ચીજો ફેફસાંમાંથી આપણા શરીરમાં દાખલ થાય તે અગાઉ નાકની અંદરનો ભાગ હવાને ગાળી કાઢી એવા કચરાને ત્યાં જતો અટકાવે છે અને શરીરમાં દાખલ થવા દેતો નથી. વળી નાક વાટે દમ લેવાનો બીજો ફાયદો એ છે જે ઠંડીના દિવસમાં હવા જોઇએ તેવી ગરમ થઇ ફેફસાંમાં જાય છે, જેથી ફેફસાંમાં સરદી થતી નથી, અને ગરમીના દિવસમાં જોઇએ તેવી હવા બીનાસવાળી બની ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે. એ પ્રમાણે નાક હવાની ઠંડી ગરમી સમતોલ રાખે છે. એ એક કુદરતની અજાયબ જેવી કરામત છે, પણ તેનો લાભ યોગ્ય માણસો લે છે. જે આદમીએ નાક વાટેજ દમ લેવાની ટેવ રાખે છે, તેઓ ઠંડી, સલેખમ, ગળાનો સોજો અને છાતીનાં દરદોથી યોગ્ય પિડાય છે. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે દમ નાક વડે લેવો જોઇએ અને મોં બંધ કરવું જોઇએ. વળી આદમીએને મોઢા ઉઘાડું રાખી તે વાટે દમ લેવાની ટેવ પડી હોય, તેઓને બહુ હેરાન થવું પડે છે. તેઓએ હંમેશાં મોઢા બંધ કરી દમ લેવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. એ વિષે જ્યૉર્જ કેતલીન નામના અમેરીકન આરટીસ્ટે “Shut your mouth” “તમારું મોઢું બંધ રાખો” નામની નાની ચોપડી લખી છે. તે ચોપડીમાં નીચે મુજબ જણાવે છે:— “જેઓએ ભયંકર સ્વપના જોયા હોશે, તેઓ ના કહી શકશે નહિ કે જ્યારે તેઓ જાગૃત થયા ત્યારે તેઓએ પોતાનું મોઢું અને ગળું ઉઘાડું જોયું, અને તે વળી તાવથી અને સુકાઇ જવાથી સુકકું ધાની જેવું થઇ ગયલું. હસ્તી ધરાવનાર માણસમાં કોઇ પણ એવો હશે નહિ કે જેણે ઉંઘમાં મોઢું બંધ રાખ્યું ન હોય અને ભયંકર સ્વપના ન જોયા હોય, એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે અનુમાન કરી શકાય કે મોઢું ઉઘાડું રાખી સુવાથી ભયંકર સ્વપના આવે છે અને મોત ઉપજે તેવું દરદ થાય છે (જે કે તેમ સાધારણ રીતે ધારવામાં આવતું નથી.) હું જ્યારે મોત ઉપજાવે તેવું

કહું છું ત્યારે હું એમ જણાવા માગું છું કે તે મોતની શરૂઆત છે. એક માણસ ભયંકર સ્વપ્નમાં મરણ પામે છે. તેનું શરીર ન્યારે આશાયશ લે છે ત્યારે જરૂરીયાત શ્વાસ ધીમો હોય છે પણ ઉઘાડ મ્હોમાંથી ફેફસામાં જોઈએ તે કરતાં વધુ હવા જવાથી ધીમી રીતે હવા બહાર કાઢવાનું કામ અટકી પડે છે, જેથી તાવ અને ઉકળાટ થાય છે. પછી માણસ ગુંગળાવા માંડે છે, ઉપર દર્શાવેલું દરદ થાય છે, અને જે અડચણો થાય છે તે શ્વાસ લેવામાં અડચણ થવાના સમજથી થાય છે. જોકે આવી હાલતમાં માણસ એક અથવા બેજ મિનિટ રહે છે. (કારણ શ્વાસ લેવા વગર માણસ થોડીજ મિનિટ જીવે છે) તે છતાં તેણે મોટી જીંદગી ગુજારી હોય એમ લાગે છે, અને જો આ હાલતમાં થોડી વધુ મિનિટ રહે તો માણસ મરણ પામે છે. આદમીઓ ! તમારું ગળું અને હોઠ બીંજવો અને તમારું મ્હોળું ખંધ કરો; નહિ તો મોત તમારા દરવાજા આગલ આવશે.” ઉપલા વિચારો પરથી માલમ પડે છે કે દમ લેતી વખતે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે મ્હોળેશો ખંધ રાખવાની જાહેર જરૂર છે. મ્હોળું ખંધ રાખી નાક વાટે દમ લેવાની દરેક જાળકને નાનપણથીજ ટેવ પાડવી જોઈએ. આ ટેવ જો નહાનપણમાં પડશે તો જમ્યું મોટું થતાં તેની તંદરેસ્તીને આ ટેવથી ધણો મોટો ફાયદો થશે માટે દરેક માખાપે એ ઉપર ધણું ધ્યાન આપવું, કારણકે ધણા આદમીઓને શ્વાસ લેવાની ખોટી રીતને લીધે જાહેર ધન થાય છે.

### તનદરેસ્તીને ફાયદો થાય તેમ શ્વાસ લેવાની રીત.

પહેલાં શ્વાસ કેમ લેવો તે શિખવું જોઈએ. હમેશાં મ્હોળું ખંધ કરીને શ્વાસ લેવા પછી સુવા જતી વખતે પણ પક્ષા વિચારથી સુવું કે મ્હોળું ખંધ કરીનેજ શ્વાસ લેવો. એવો ઠરાવ જો થોડા દિવસ ચાલુ રાખો તો પછી જરૂર ઉંધ પણ મ્હોળું ખંધ રહેશે અને ‘ભયંકર અને મોત ઉપજાવે એવી સ્વપ્નનાની અડચણ’ દૂર થશે.

વિલાયત તરફના જાણીતા પહેલવાન ‘સંન્ડો’ની કસરત કરવાની રીત પ્રમાણે પહેલાં નાના છોકરાને શ્વાસ લેવાની કસરત કરાવે છે. વિલાયત તરફ કેટલીક છોકરીઓની નિશાળમાં પણ પહેલાં છોકરીઓને નીચે પ્રમાણે

શ્વાસની કસરત કરાવે છે:—તેઓને સાફ કારપેટ નાખેલી જમીનપર ચતાં સુવાડે છે અને પછી મોટા બંધ કરી નાકવાટે જેમ બહારની ચોખ્ખી હવા ફેફસામાં લેવાય તેમ લેવા દે છે. જેવી અંદર પુરતી હવા લીધી કે પછી થોડો વખત ફેફસામાં હવા ઘેરી રાખે છે અને પછી હવે હવે તે હવા નાક વાટે બહાર કાઢી નાખે છે. આવી કસરત બહુ ધીમે ધીમે કરાવવામાં આવે છે, નહિ તો અંદરનાં ફેફસાં બગડી જાય અને એ કસરત બહુ જ થોડી મિનિટ ચાલુ રાખવામાં આવે છે. દમ અંદર થોડી પણ ઘેરી રાખવાની બહુ જરૂર છે, કારણ ચોખ્ખી હવા અંદર જાય છે, પછી લોહી સાથે મળે છે અને લોહીને વધારે છે તે સુધારે છે. એ કાર્ય કરવા માટે હવા થોડો વખત અંદર રહેવી જોઈએ. જો એકદમ હવા અંદર લઇએ અને પાછી એકદમ બહાર કાઢી નાખ્યે તો ઉપલું કાર્ય ખરાબ થતું નથી. આપણી તરફના કેટલાક સાધુઓ એજ રીતે શ્વાસ લેઈ શરીરને ખીલવે છે, અને કેટલાકો તો પોતાનો બોનાકજ હવા સમજે છે. દરેક માણસે દર સહવારે ચાર પાંચ વખત એવી રીતે શ્વાસ લેવો જોઈએ જેથી, ફેફસાં સાફ થાય છે અને બલગમ અને પીત્ત એવા પદાર્થો પોતાની જગામાં જ રહે છે અને બીજા ભાગોપર જઈ દગ્ગ કરતા નથી. એક વખત ફરીથી લખતું પડે છે કે શ્વાસ લેવાની ઉપલી રીત મધ્યમસર અમલમાં સુકવી. બહુ કરવાથી ફેફસાં બગડી જશે. વળી ધીમે ધીમે અને થોડીજ મિનિટ કરવાની ટેવ પાડવી.

### પાણીની તનદરોસ્તીપર થતી અસરો.

પાણી પિવાની દરેક માણસને બહુ જરૂર પડે છે, જેમ ખાવાની જરૂર છે તેમ વળી પાણીની પણ જરૂર છે, અને પાણીની તનદરોસ્તીપર સારી માડી અસર થાય છે. પાણી બે જાતની ગેસનું બનેલું છે, ‘હાઈદ્રોજન’ અને ‘ઑક્સીજન’ જે બે ભાગ ‘હાઈદ્રોજન’ અને એક ભાગ ‘ઑક્સીજન’ લઇએ અને સંભાળથી સળગાવ્યે તો મોટો અવાજ થાય છે અને પાણી બને છે. આવી રીતે આપણે પાણી બનાવવાને શક્તિવાન થઇએ છીએ.

પાણીની સંભાળ રાખવાની બહુ જરૂર છે—ખરાબ પાણીથી



બહુ ખરાબ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને કેટલીક વખતે ખરાબ પાણીથી મરણ પણુ નિપજે છે. અગાઉના વખતમાં જ્યારે હમણાં જેમ નળવડે પાણી પુર પાડવામાં આવે છે તે પ્રમાણે પાણી પુર પાડવામાં આવતું હતું નહિ, સારે કુવા અને ટાંકાનું પાણી પિતા હતા જેથી બહુ જાતનાં પાણીના દરદોથી તેઓ પીડાતા હતા. હાલ એવાં દરદો ધણે દરજ્જે આપણાંમાં ઓછા થયા છે, તેનું કારણ એજ કે આપણને એખખું પાણી પુર પાડવામાં આવે છે. દેશ દેશના પાણીઓમાં ફેર હોય છે. ટેકરીપરના રહેઠાણવાળા માણસોને કેટલીક વખતે તનદરોસ્તી વધારે તેવાં પાણી મળે છે, કારણ ટેકરીના ઝરામાં જાત જાતના ખાર અને લોખંડ આમેજ થયેલાં હોય છે, જે તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદો કરે છે. જે ગામડાંઓ દરિયાને કાંઠે હોય છે તે ગામડાંનાં પાણી સેહેજ ખારાં હોય છે.

કુવાનાં પાણી કેટલીક વખતે બહુ નુકસાનકારક હોય છે, કારણ કુવાને જેવો જોઈએ તેવો આપણા લોકો સાફ રાખતા નથી. કુવામાં જાત જાતની ગલીચી રહે છે, અને તેના પાણી બહુ સ્થિર (Stagnant) રહે છે તેથી બગડી જાય છે; માટે ઘણી વખતે કુવાનું પાણી પિવું ફાયદાકારક માલમ પડતું નથી.

આપણા દેશમાં જે નળ વડે પાણી પુર પાડવામાં આવે છે તે ઘણું ખર્ચ શીશટરમાંથી ગળાઈને આવ્યાથી સાફ રહે છે, તે છતાં પાણીનો ખર્ચ બહુ બહોળો હોવાથી કેટલીક વખતે નુકસાનકારક પાણી આપણને મળે છે, અને મરડો, કાંલેરા અને એવાં બીજા રોગો દેશમાં બહુ જલદીથી ફેલાય છે. એવા બચકર રોગો થવાનું કારણ એટલુંજ કે એ રોગ ઉત્પન્ન કરનારા જીવડા પાણીમાં સહેલાઈથી પેદા થાય છે, અને એવું પાણી એમનું એમ પિવામાં આવે તો મરડો કાંલેરા, વિગેરે દરદો સહેલાઈથી થાય છે. આવા પાણીને સાફ કરીને પિવાની જરૂર છે. પાણીને ગરમ કરવાની જરૂર છે, કારણ તેથી એમાંના ઝેરી જંતુ મરી જાય છે, પણ ગરમ કર્યે તે અગાઉ જાડાં કપડાં વડી પાણી ગાળવું જોઈએ કે જેથી પાણીમાંથી ઝેરી વસ્તુ નિકળી જાય અને પાણી ગરમ થાય તેની સાથે સાથે ઉકળે નહિ. તેથી પહેલાં પાણીને જાડા કપડાંથી ગાળવું, પછી ગાળેલાં પાણીને

ગરમ કરવું અને ગરમ પાણીને પાછું ગાળી પિવાના વાસણમાં ભરવું. દરેક ઘરમાં શીલ્ટર રાખવાની જરૂર છે, કારણ તનદરેસ્તીનો મોટો આધાર પાણી પર રહેલો છે. તેથી જો ઘરમાં દુઃખ દરદ અને દવાનો ખર્ચ દુર કરવા માંગતા હો તો કરકસરનો રસ્તો એ છે જે શીલ્ટર કંઈખી કરી ઘરમાં રાખવું, અને ચોખ્ખું પાણી પિવું જેથી તનદરેસ્તીને ફાયદો થાય.

**પાણી: ખોરાક તરીકે, શક્તિ વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે.**

પાણીને ખોરાક તરીકે ગણવો જોઈએ, કારણ તે શરીરના દરેક તત્વ બનાવે છે અને આપણી નસમાં લોહી વહે છે તેનું મુખ્ય તત્વ તે છે; સાધારણ ખોરાકમાં આપણે મોટો ભાગ પાણીનો લઈએ છીએ. તેમાંના કેટલાક ખોરાકમાં તો ત્રણ ભાગોથી પણ વધુ પાણી હોય છે. તે વળી આપણા શરીરની જરૂરિયાતને વાસ્તે અને તેનો ધસારો પુરવાને વાસ્તે પુરતાં નથી. એક ઉમરે પુગેલું માણસ દરરોજ ૮૪ ઓંઝિસ પાણી પોતાના શરીરમાંથી કાઢી નાખે છે, તેમાંનો અરધો ભાગ તો ફક્ત ચામડી અને ફેફસાં કાઢી નાખે છે.

પાણી આપણાં શરીરને પુષ્ટિ આપે છે એટલુંજ નહિ પણ તાકાત અને હુશીઆરી વધારે છે, પણ દાઝ પિવાથી જેમ શક્તિ આવે છે અને પછી એકદમ નબળાઈ થઈ જાય છે તેમ કરતું નથી. જ્યારે પાણીનું એક ટમબલર પીયે છીએ, ત્યારે તે આપણા હૃદયના ધમકારા સેજ વધારે છે, જેથી લોહીનું ફરવું જલદી થાય છે અને આખાં શરીરમાં તનદરેસ્ત અને ખુશનુમા અસર કરે છે.

દાક્ટર જ્યૉર્જ એસ. ક્રીથી ગરમ પાણી તાકાત આપવામાં દાઝના જેવી અસર કરે છે એમ જણાવે છે, તે વધુ કહે છે કે “ગરમ પાણી જ્યારે આપણા શરીરના અવયવો (Carbonaceous) ખોરાકને પાચન કરવાને શક્તિવાન બેસાડે નથી, ત્યારે તે બનાવેલી ગરમીથી અથવા જોરથી શરીરમાં શક્તિ પેદા કરે છે,” ગરમ પાણી આવી રીતે આપણાં શરીરમાં જે રસાયણી પ્રયોગો થાય છે તેને મદદ કરે છે. એથી ઉલટું દાઝ આ રીતનું કાર્ય થતું અટકાવે છે અને તેથી શરીરની હુશિયારી મંદ કરી નાખે છે, એટલે થોડે વખત શરીરની શક્તિ વધુ કરી નાખે છે

અથવા આપણા (નરવસ) ને થોડો વખત ઉસ્કેરી મુકે છે પણ પછી ઉલટું તેનું જોર કમતી કરી નાખે છે.”

પાણી દવા તરીકે પણ આપણે ગણી શકીએ. તે શરીર સાફ કરનાર છે અને પાચન શક્તિને બહુ જરૂરની મદદ કરે છે અને સહવારના ભુખે પેટે પીધું હોય તો હોઝરી સાફ કરે છે. જેઓને કબજિયાત થતી હોય તેઓએ ખાણું ખાઈ રહ્યા પછી થોડો વખત રહી એક ગલાસ ગરમ પાણીનું પિધું હોય તો તે બદબજીની અજબબ જોતી અસરકારક દવા છે. હું બાણું છું ત્યાંસુતી જ્યારે હઠીલા કેસમાં કોષખી દવા કારગત લાગતી નથી ત્યારે ઉપલા ઉપાયથી તદ્દન સાચું થાય છે.

**મનની શરીર અને તનદરોસ્તીપર થતી અસર.**

દાક્ટર એસ. સ્મીથ (Dr. S. Smith) કહે છે કે “મનની સ્થિતિ શરીરપર અસર કરે છે, અને છાંદગીની જોગવાઈ શરીરની હાલતપર આધાર રાખે છે. એપરથી એમ અનુમાન થઈ શકે કે જે પ્રમાણમાં મન શરીર પર અસર કરે છે તેજ પ્રમાણમાં છાંદગીની વધવટ થાય છે. જે મન દુઃખી હાલતમાં હોય છે તો શરીરને શક્તિ-પાન બનાવવું કેવળ અશક્ય છે. દરેક જણે એક મુસીમતમાં આવેલા આદમીનો દેખાવ ફેરવાઈ ગયેલો તપાસ્યો હશે. એક આદમી જે એવી આદતમાં હોય કે જેથી હૃદય આતુ કાતરાઈ જતું હોય તો તેને એક વર્ષ પછી તપાસો તો તે કેવો તવાઈ ગયેલો હોય છે, તે કંગાળ હાડ-પીંજર જેવો બની જાય છે અને પછી થોડા મહિના રહીને તપાસશો તો તે હસ્તી ભોગવતો માલમ પડશે નહિ.”

જોકે આપણી કલ્પનાશક્તિ મનાય નહિ તેવી છે તોપણ તે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે અથવા નાશ કરે છે—તે દરદો પેદા કરે છે અથવા મટાડે છે. આપણામાંથી જેઓને નજલો (Gout) થતો હોય તેઓને પુરતી રીતે માત્રમ હોશે કે જે નજલાનું દુઃખ મટાડવું હોય તો તે દુઃખ વિસરવાની કોશિશ કરવી. જે મગજ તે દુઃખપરજ વિચાર કરે તે તેથી વારંવાર દુઃખ વધે છે. ડાક્ટર ટ્યુક (Dr. Tuke) ના કહેવા પ્રમાણે “જે એક નવજાત લાગણીવાળા માણસને એવોજ ખ્યાલ આવે

કે તેનો હાથ પગ વળી શકતો નથી તો તેથી થોડો વખત તેવુંજ દરદ થાય છે.”

વળી બ્લીક, ધાસ્તી અથવા પ્યારથી એક આદમીનું દરદ ખીન્નને પણ કેમ થાય છે તેનો દાખલો ડૉક્ટર કાર્ટર. (Dr. Cartar) નિચે મુજબ અસરકારક રીતે દર્શાવે છે:—

“ એક સ્ત્રી પોતાના બચ્ચાંને રમતાં નિહાલતી હતી, તેટલામાં તેણીએ પોતાના બાળકના હાથપર ખારીનું ફાળકું પડવાથી ત્રણ આંગળાં છુંદાઈ ગયલાં જોયાં, શીકર ને ધાસ્તીથી એટલી તો દંગ થઈ ગઈ કે તેણી પોતાના બચ્ચાંને મદદ કરી શકી નહિ. એક ડૉક્ટરને તુરંતજ બોલાવવામાં આવ્યો, જેણે પેલાં બચ્ચાંના ધાને મલમપટો કાઢ્યો અને પછી તેની મા આગળ ગયો અને તેણીનાં આંગળાંમાં પણ દુઃખ થાય છે એમ કહેતી રડતી બેઠેલી જોઈ. જે ત્રણ આંગળાં પર તેણીનાં બચ્ચાંને ઈર્ષ થઈ હતી તેજ ત્રણ આંગળાં તપાસતાં મલમ પડ્યું કે તે સુછ આવેલાં હતાં, જે આ બનાવની અગાઉ તદ્દન સાબ્દ હતાં. ચોવીસ કલાકમાં તો તેણીના આંગળાં ચીરીને તેમાંનું પર કાઢી નાખવું પડ્યું હતું અને ઘા રૂગવામાં આવ્યો હતો.”

આ બનાવપરથી મલમ પડશે કે મનની કલ્પના શક્તિ અને લાગણી, નહિ આવતાં દુઃખો ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાંક માણસ પોતાને ચોક્કસ દરદથી પીડાતાં ધારે છે અને તેઓ જ્યારે ડૉક્ટરની દવા કરે છે ત્યારેજ સંતોષ પામે છે. આવાં આદમી ઘણું કરી શરીરથી પીડાતાં નથી પણ મનનાં દરદથી પીડાય છે એમ કહી શકાય. શરીરમાં દરેક જાતનાં દરદો મનની ચોક્કસ સ્થિતિ કે જેને ‘મનની રચનાના શાસ્ત્ર’ (Mental physiology) પ્રમાણે મનની તે વિષેની એકાગ્રહતા (attentiveness)થી ઉત્પન્ન કરી શકાય. શરીરના ચોક્કસ ભાગપર મનની એકાગ્રહતા રાખવાથી દરદ તે ભાગમાં વધે છે અથવા તો ચોક્કસ સ્વભાવવાળા માણસમાં તે ઉત્પન્ન થાય છે.

ડૉક્ટર ટ્યુક (Dr. Tuke) ના કહેવા પ્રમાણે જો હોજરી પર ધ્યાન એકાગ્રહ કરવામાં આવે તો હોજરીમાં (ખોરાક) તો ભાર વધારે અથવા

પાત્રનશક્તિ બગાડે. બેચેની, દુઃખારો અને એવી બીજા પ્રકારની લાગ-  
ણીઓ દરેક અવયવોમાં એ રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. જો હૃદયપર  
વિચાર કીધો હોય તો તેનાં નિયમિત કામને શુન્યવણમાં નાખે છે. એ  
ખરેખર છે કે જીવસાવાળી હાલત તેની ઉપર વધારે જલદી અસર કરે  
છે. પણ જો ફક્ત તેના ધબકારા પરજ ધ્યાન આપવામાં આવે તો કેટલીક  
વખતે હૃદયમાં અડચણ અને દુઃખ પેદા થાય છે. ડૉક્ટર દબલ્યુ કાર-  
પેન્ટર (Dr. W. Carpenter) જણાવે છે કે, “ જો ચોક્કસ શરીરના  
ભાગપર મનશક્તિ જીવસા વગર દોડાવી હોય તો તે ચોક્કસ લાગણીઓ  
ઉત્પન્ન કરવાને પુરતી છે, જે લાગણી તે ભાગમાં લોહીના ફરવાની રીતીમાં  
ફેરફાર થવાનું કારણ છે, અને જો એ સ્થિતિ મનના આકર્ષણથી ચાલુ  
રાખી હોય તો તે ફેરફાર તે ભાગના કાર્યમાં થાય એટલુંજ નહિ પણ  
તે ભાગના પોષણમાં પણ થાય છે; તેથી જેઓનાં મનની સ્થિતિ એવી  
હોય છે કે તેઓ બેચેની ઉપર બહુ વિચાર કર્યા કરે છે, અથવા તો  
તેઓનું મન હમેશાં ગમગીન રહે છે તેઓનું દરદ વધે છે.”

**મનની અસરથી દરદા કેમ સાજાં કરવાં ?**

મી० જોન બ્રાઉન ( Mr. John Brown ) નામનો એક દરદી  
શરીરના બહુજ દુખારાને માટે એક તળીબ આગળ ગયો તે દરદીને  
વિષે નિચે પ્રમાણે વાત છે:—પેલા ડૉક્ટરે એક કાગલપર દવા લખી  
આપી અને પેલા દરદીને કહ્યું કે ‘તું આ લેજે, તું પંદર દિવસમાં સાજો  
થઈ જશે’ પેલા દરદી તદન સાજો થઈ તે વખતના અરસા પછી પાછો  
આવ્યો. ડૉક્ટર તેને તદન સાજો થયેલો જોઈ જરા મગરર થયો, પણ  
પેલાને શું દવા લખી આપી હતી તે વિસરી ગયો હતો, તેથી તે દવા  
વિષે ડૉક્ટરે પુછપરછ કરી પુછ્યું ‘ કેમ તમે સાજા છો ની ?’

‘ હા, તદન સાજો છું.’

‘ તમે શું દવા લીધી તે મને બતાવશો ?’

‘ પણ મેં ખોતે તે લીધી છે.’

‘ મેં જે કાગલપર દવા લખી આપી તે કાગલ માથું છું.’

‘તમે તે લેવા કહ્યું હતું તેથી તે કાગલ તો હું ખાઈ ગયો.’

પેલો માણસ ખરેખર પેલું કાગલ ખાઈ ગયો અને તેથી તે દરદથી તે સાંજે થઈ ગયો. એપરથી એમ દેખાય છે કે મનના ઇતખાર અને એકાનથી ઘણી વખતે શરીરપર એવી અસર થાય છે કે દરદ મટી જાય છે. કેટલાક વેહેમી માણસો, સીક પડે છે ત્યારે દેવીને માનતા કરે છે અને કોઈ ઠગારાઓના ધંતર મંતરથી સાંજ થાય છે. એમ સાંજ થવાનું કારણ કોઈ ધંતર મંતર અથવા માનતા નથી, પણ એક જાતનો ઇતખાર અથવા એકાન છે. ઇતખારથી સાંજે થવાનો બીજો દાખલો નિચે પ્રમાણે છે:—જાણીતો વિદ્વાન સર હમફ્રે દેવી. (Sir Humphrey Davey) પહેલાં ડૉક્ટર બેદોસ (Dr. Bados) નાં હાથ હેઠળ કામ કરતો હતો તે વખતે તે ડૉક્ટરે લકવાને માટે એક દવા શોધી કાઢી હતી, અને તે કામકાજ હમફ્રે કરતો હતો. એક દિવસે લકવાથી પીડાતો એક માણસ આવ્યો જેને ઉપલા ડૉક્ટરના ઇલાજને વિષે બહુજ ઇતખાર હતો પણ તે ઇલાજ શું હતો તે તે જાણતો હતો નહિ. પહેલાં પેલા દરદીના શરીરમાં તાવ કેટલી છે તે પારખવાને વાસ્તે હમફ્રેએ તાવની શીશી તેના મ્હોમાં મુકી, પેલો માણસ આમ સમજી બહુ ખુશીના જુસ્સાથી કહેવા લાગે કે અત્યારથીજ મારાં આખા શરીરમાં સારી અસર થવા માંડી છે. હમફ્રે દેવીએ વિચાર કીધો કે આ ઠીક તક છે તેની ઉપર દવા અજમાવીજ નહિ પણ એના ખ્યાલ પ્રમાણે તાવની શીશી દર વખત મુકી અને જોયું કે સાંજે થાય છે કે કેમ. તેણે તે પ્રમાણે પંદર દિવસ કીધું તેટલામાં પેલો લકવાથી સાંજે થઈ ગયો. આ ઉપરથી જણાય છે કે, તેને પેલા ડૉક્ટરના ઉપાયપર બહુ ઇતખાર હોવાથીજ તે સાંજે થયો હતો, તે ઉપાય શું હતો તે ખર ન હોવાથી તાવની શીશી એજ તે ઉપાય સમજ્યો. મનશક્તિ દરદો સાંજ કરવાને કેટલી શક્તિવાન છે તે આપણને સ્પષ્ટ રીતે માત્રમ પડ્યું છે.

ફિકર ચિંતા ભોત ઉપજાય છે.

ફિકર ચિંતાથીજ ફક્ત કેટલાક માણસોની જીંદગીનો આંકો આવે છે. અંગ્રેજમાં કહેવત છે કે “એક આંકિસ ફિકર ચિંતા માણસનું

મોત ઉપજવવાને પુરતી છે.” મુસીબતો અને વ્હાલાંનાં મરણો જીંદગી ઉપર ભયંકર અસર કરતાં નથી, એટલી નાની નાની ફિક્કર ચિંતાઓ માણસનું મરણ નિપજાવે છે. માટે ફિક્કર ચિંતા ઉપર બહુ કાળુ મેળવવો અને તંદરોસ્તી ખરાબ કરવા દેવી નહિ. મનને હંમેશાં શાંત રાખવાની તબીબી કરવી, અને જીવ ફિક્કર ચિંતામાં હોય તે વખતે એકદું કઠી પણ બેસવું નહિ. પણ રમુજ માણસોની સોજતમાં રહેવું.

**મનના ભારે જીરુસાઓ તંદરોસ્તીને ખગાડે છે.**

કોઈ પણ માણસ ભારે જીરુસા : જેવા કે ગુસ્સો, અદેખાઈ, અંટસ, ધિક્કાર, હવસ કરવાથી તનદરોસ્તી ખગાડ્યા વગર રહેતું નથી. બધા જીરુસાઓમાં ગુસ્સો સર્વથી વધુ નુકસાનકાર છે. એકજ ભારે ગુસ્સાથી તરતજ પિત્ત વિકારનો તાવ, ક્ષેમ, હૃદય અથવા મગજ પર સોજો ચડે છે અને કેટલીક વખતે માણસને ગાંડું બનાવે છે. જે વારંવાર એક માણસ ગુસ્સે થતું હોય તો કમળો, ખડી, તાવ અથવા લકવો તેને કદાચ લાગુ પડે. જે ગુસ્સે થયેલી માતા પોતાનાં બચ્ચાંને દુધ આપે તો બચ્ચાંને તુરતજ ઉપદ્રુય થઈ આવે છે. બચ્ચાંનાં ઉપર તે દુધ ઝેર જેવી અસર કરે છે અને ઘણી વખત બચ્ચાંનું મોત પણ લાવે છે. એમ કહે છે કે ગુસ્સાવાળા આદમીની થુક પણ તે વખત ઝેરી થઈ જાય છે. એપરથી સમજવાનું છે કે ગુસ્સો કેવી ખરાબી કરે છે, માટે કોઈ પણ કારણથી ગુસ્સે થવું નહિ, હંમેશાં મનને શાંત રાખવાની ટેવ રાખવી.

**મોટે સાદે હસવાથી દરેક સાજાં થાય છે.**

હસવાની સારી અસરો એક હસમુખા સ્વભાવના માણસના દેખાવપરથી માલુમ પડે છે. હસતો માણસ હમેશાં મોટેકો હોય છે, તેનો ચહેરો ભરેલો હોય છે અને તેની આંખો જીંદગીના અમૃત જેવી તેજ-દાર હોય છે. દરેક પાતળા માણસે આ કહેવત યાદ રાખવી જોઈએ ‘Laugh and grow fat’ ‘હસો અને માતેલા બનો.’ પણ હસવું એટલે કેટલાક હલકા પ્રકારના માણસો ખરાબ બોલો બોલી હસે છે તેમ નહિ પણ રમુજ સદ્ગુણી તાઉકાથી હસવું. શરીરની સઘળી

હીલચાલમાં હસવું તંદરોસ્તી ભરેલું છે, દારણ તેથી શરીરમાં લોહિતું ફરવું તેજી બને છે, પચન શક્તિ અને પરસેવો વધે છે અને શરીરમાં જીંદગી જળવનારી શક્તિઓ સજીવન થાય છે.

કેટલાક દાખલા આપણી આગળ મોજુદ છે કે જેમાં ઘણા આદમી એકદમ મોટે હસવાથી ભયંકાર દરદોમાંથી સાજા થયા હતા અને થાય છે. તેમાંનો એક દાખલો નીચે મુજબ છે :—

એ દરદીઓ એક ઝોરડામાં એક જાનુનિ મિમારીથી પીડાતા હતા —એક ભેંજની તાવથી અને બીજો ગળાંતી ગાંઠથી પીડાતો હતો. તેઓ એવી ધાસ્તી ભરેલી હાલતમાં હતા કે આખી રાત ચોકાસી કરવી પડતી હતી અને તેઓમાંથી એક પણ સાંજે થશે એ શક્ય નહોતું. એક અહસ્થને રાતે સંભાળ લેવાને રાખ્યો હતો. તેનું કામ એ હતું કે જ્યારે પણ દવા આપવાનો વખત થાય, ત્યારે નર્સને જગાડવી. રાત પડતાં બન્ને પેલા અહસ્થ અને નર્સ, ઉંઘમાં પડ્યાં. જે દરદીને ગાંઠ થઈ હતી તેણે ધીયાંલ તરફ જોયું તો માલમ પડ્યું કે હવે પેલા તાવવાળા માણસને દવા આપવી જોઈએ. પેલા મોટેથી બોલવાને અથવા હાથ સિવાય શરીરના કોઈથી ભાગને હીલવવાને શક્તિવાન હતો નહિ. તેણે પોતાનો તકિયો પેલા ચોટીયાનના મંડુપર ફેંક્યો, આથી તે ચોટીને ઉઠ્યો. પેલા માણસ કુદકો મારી ઉઠ્યો અને ઉંઘમાજ ઝમીનપર પડી પેલી નર્સને અને તાવવાળા માણસને ઉઠાડ્યાં આ બનાવ પેલા દરદીઓને એવો તો હસવા જેવો લાગો કે બન્ને જણા પેટ ધરી ધરીને હસવા લાગ્યા. જ્યારે ડાક્ટર સવારના આવ્યો ત્યારે આ દરદીઓને બહુ સાજા જોયા અને કહ્યું કે આવા જલદીથી સાજા થયેલા દરદીઓને તેણે કદી પણ જોયા નથી. થોડા વખતમાંજ પેલા જે દરદી ટટાર થઈ ગયા.

જાણીતો કવિ ડ્રાઇડન (Dryden) કહે છે “ગમે તે હોય હસવું બહુ ઠીક ચીજ છે; જે એક ઘાસનું તણખું એક માણસને હરખાવે તો તે પણ સુખનું સાંધણ ગણાય,” ઉપલા વિચારપરથી માલમ પડશે કે તંદરોસ્તી સાચવવા અને મિમારી દૂર કરવા ખુશ મિનનજ એક અગત્યનું સાંધણ છે.



## હંમેશાં જીવાન રહેવાને અને જીવાનીનો દેખાવ જળવો રાખવાના મનશક્તિના લેદા.

લોરડ લીટન (Lord Lytton) અને જીજ્ઞાસુ જાણીતા વાર્તા લખનારાઓએ પોતાની વાર્તાના નાયક (Hero) ને અમૃતનું પાણી (Elixir of Life) મેળવ્યાથી હંમેશની જીવાનીમાં ચીતાર્યા છે. ખરું કહેતાં એવી કેટલીક પાણી દવા નથી કે જે વખતની ખરાબીને દૂર કરી શકતી હોય, પણ આપણે એટલું તો કહી શક્ય કે કેટલાક લોકો મોટી ઉંમરે પણ ધરડા જણાતા નથી. તેઓ હંમેશાં જીવાન અને પુશ મિનનજી રહે છે. જેઓનો સ્વભાવ હસમુખો હોય છે, તેઓ ખરી ઉંમર કરતાં પચીસ વર્ષ નાના હોય એમ સહેલાઈથી જાહેરી ગુજરે છે. જીવાની જળવવાનો સર્વથી મોટો ભેદ તો મનને જીવાન અને તાજું રાખવામાં, હૈડાને પુશ અને હલકું રાખવામાં, અને ફિક્કર ચિંતાને પોતાપર હુમલો ન કરવા દેવામાં સમાયલો છે.

કેટલાંક વર્ષ થયાં સેંકડો માણસના સમાગમમાં આવતાં મારા ગતિ અનુભવથી મને માલમ પડે છે કે જે આદમીઓ પોતાની ઉંમર કરતાં જીવાન હોય છે તેઓ સ્વભાવમાં અને મગજમાં પણ જીવાન હોય છે; જ્યારે જેઓ પોતાની ઉંમર કરતાં ધરડા માલમ પડે છે તેઓ વિચારમાં અને રીતભાતમાં પણ ધરડા જણાય છે. એપરથી એમ અનુમાન થઈ શકે કે જે આપણે બહારનો જીવાની ભરેલો દેખાવ રાખવો હોય તો અંદરની પણ જીવાની સાચવી રાખવી જોઈએ.

શરીર મનનો બહારનો ભાગ છે. જેવું અંદરનું માણસ તેવોજ બહારનો માણસનો દેખાવ હોય છે. ઘડપણ લાવવું એ આપણા હાથમાં છે. ઘણા આદમીઓ જીવાનીમાં ધરડા થાય છે, તેનું કારણ એજ કે તેઓ જીવાનીને છાજતી રીતભાત અને કાર્ય છોડી દે છે અને મોટી ઉંમરે પુગલા માણસની માફક જાહેરી ગુજરે છે. મારી ઓળખાણનાં એક અધોર વયનાં બાઈ કહેવા લાગ્યાં કે “મેં હવે પુરસીપર બેસવાની જાહેરી છોડી દીધી છે અને સાઈકલની મગજમાં પડી છું”, કારણ હું જીવાનીમાં નેવું વરસના જેવી ધરડી થઈ ગઈ હતી, પણ હાલ (સાઈકલથી) સાઠ વરસના

જેવી લાગુ છું અને થોડા વખતમાં ચાલીસ વર્ષના જેવી લાગીશ.” તેમનો ચહેરો ખચીત તેમના બોલોને જુદા પાડતા હતા નહિ, કારણ તેઓ ખરેખર જુવાન લાગતાં હતાં. હજારો આદમીઓ આ સ્ત્રીની માફક જુવાનીની ખુશ મિઞ્ઞ અખત્યાર કરે તો પાછા જુવાન દેખાય.

આપણે મનની શક્તિ તંદરોસ્તીપર ક્રેવી અસર કરે છે તે પુરતી રીતે જોઈ ગયા છીએ. તંદરોસ્તી અને જુવાની જાગવવાને મનને શાંત રાખવાની જરૂર છે. ગમગીની, ફિકર, ચિંતા, અને ગુસ્સાને દુર કરવા અને હમેશાં ખુશ મિઞ્ઞ અખત્યાર કરવો. ખુશ મિઞ્ઞ એ તનની અને મનની પવિત્રાઈ અને દરોસ્તીની એક ઇલાણી છે, અને જ્યાં પણ સારો કારોબાર હોય છે ત્યાંજ ખુશાલી અથવા આનંદ વસે છે. એ જુદ પરમેશ્વરતું સ્વરૂપ છે, માટે ગમે તે હાલતમાં હોઈયે, ગમે તેવી મુસીબતમાં હોઈયે તે છતાં એ ઇશ્વરી ગુણને તજવો ન જોઈએ અને એ સદગુણને ખિલવવાની આપણી પવિત્ર ફરજ બળ લાવવી જોઈએ.





પ્રકરણ ૧૦ મું.

ખોરાક.

In what thou eatest and drinkest, seek from thence  
Due nourishment, not gluttonous delight ;  
So mayest thou live, till, like ripe fruit thou drop  
Into thy mother's lap ; or be with ease  
Gathered, not harshly plucked ; for death mature.

MILTON.

તું જે કંઈ ખાવ, પિયે તેમાં એટલીની મજાહ નહિ પાનું ઘટતું પુષ્ટીકારક તત્વ શોધ, કે જેથી એવી રીતે તું જીવી શકે કે એક પાકાં ફળ મીસાલે તારી માતાના ખોલામાં પડે અથવા તેા અજલને માટે પાકત ધરને સહેલાઈથી ઉતારી શકાય અને નહિ કે જોર જીલમથી તોડી પડાય.

મીલ્ટન.

ખોરાક આપણી જીંદગી અને તંદરોસ્તી સાચવવાનું ધણુંજ મોટું સાધન છે. જનમ્યા ત્યારથી તે મરણ પામ્યે ત્યાંસુધી ખોરાક ચાલુ રહે છે. આપણું શરીર હમેશાં હાલચાલ કરતું હોવાથી શરીરમાં ધસારો થાય છે. શરીરની શક્તિ, માંસ, લોહી એ સધળી ચીજો શરીરમાં ઓઢી થાય છે. આપણું શરીર દરરોજ ધસારા ખાતે ઓછું થાય છે અને તેની સાબિતી નિચે પ્રમાણે છે:—ખાલ ચોળ્યે છીએ તે વખતે ખાલમાં ખોડો અથવા ચામડીના રજકણ જેવું નિકળે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા મોઝાન પરથી પણ માલમ પડે છે. જે ખાલનો ખોડો અથવા વચમાંથી નિકળતો કચરો એ ધસાઈ ગયેલી ચામડી છે. ખાલ અને નખ કાઢીએ તે પણ શરીરનો

નકામો કચરો છે. તેજ પ્રમાણે બીજા પદાયા જેવા કે પરસેવો, બલગમ, પિત્ત વિગેરે એ સઘળું શરીરનો કચરો અને ઘસારો છે. જે ઘસારો લોહીની મારફતે પાછો પુરાય છે, અને લોહીની ખોટ ખોરાકથી પુરાય છે, દરરોજનો શરીરનો ઘસારો પુરવાને ખાતર આપણને લુખ લાગે છે, અથવા તે શરીરનો ઘસારો પુરવાને વાસ્તે લુખની ફરજ પડે છે, અને જ્યારે શરીરનો ઘસારો સારા ખોરાકથી પુરિયે છીએ ત્યારેજ શરીરમાં શક્તિ અને તનદરોસ્તી વધે છે.

ખોરાકથીજ તનદરોસ્તી રહે છે, ખોરાકથીજ આપણો ઉધરભાવ થાય છે, ખોરાકથીજ તન અને મનની શક્તિ વધે છે, ખોરાકથીજ આપણો સ્વભાવ રચાય છે, ખોરાકથીજ આપણે દુનિયાનું સુખ ભોગવી શકીએ છીએ અને ખોરાક ખાવાના નિયમો તોડવાથીજ દુનિયામાં દરદો પેદા થાય છે. સારો ખોરાક આપણને મીનોષ રસતો દેખાડે છે અને ખરાબ ખોરાક સેતાનિયત ભરેલો રસ્તો દેખાડે છે. કારણકે સારો અને ઠંડો ખોરાક ખાવાથી સ્વભાવ શાંત બને છે, અને ગરમ અને મસાલે-દાર ખોરાકથી સ્વભાવ ગુસ્સાવાળો થાય છે. ખોરાક જેમ શરીરપર અસર કરે છે તેમ સ્વભાવપર પણ અસર કરે છે. જુદી જુદી જાતો જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક ખાય છે તેથી તેઓના સ્વભાવપર અસર જુદીજ થાય છે : જેવા કે હિન્દુઓ માંસનો ગરમ ખોરાક ન ખાવાથી તેઓમાં ઘણો ગુસ્સો હોતો નથી તેઓ કાઠને મારફાડ કરતા નથી અને સહેલાઈથી ઉશ્કેરાઈ જતા નથી, જ્યારે પશ્ચિમ તરફની પ્રજા બહુ ગુસ્સાવાળી હોય છે અને સહેલાઈથી ઉશ્કેરાઈ જાય છે. તેજ પ્રમાણે જનવરોમાં જુઓ. વાઘ જે હંમેશાં લોહી અને માંસનો ખોરાક ખાય છે તે એક વિકાળ, અને નુકસાનકારક જાનવર છે, જ્યારે હાથી સર્વથી કદમાં મોટું જાનવર છે તે છતાં તેનો સ્વભાવ નરમ છે કારણ તેનો ખોરાક માંસ અને લોહી નથી, પણ વનસ્પતિનો છે. એપરથી આપણે સ્પષ્ટ જણાય છે કે માંસ ખાનારાઓ થોડે ઘણે દરજ્જે જુસ્સાવાળા હોય છે જ્યારે વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારા હંમેશાં ઠંડા અને શાંત સ્વભાવના હોય છે, અને પોતાનું કામ શાંતપણે કરે છે.

વળી વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારાઓને સહેલાઈથી ઠાક ચડતી નથી જ્યારે માંસ ખાનારા સહેલાઈથી ઠાકી જાય છે. દાખલા તરીકે ઘોડો, બળદ, ખચ્ચર વગેરે વનસ્પતિ ખાનારાં હોવાથી તેઓ આખો દિવસ ભાર ખેંચે છે, દોડે છે અને પોતાનું કામ વિકાળ થયા વગર શાંતિથી કરે છે તેમ માંસ ખાનારા જનવરો કરી શકતાં નથી. એ બાબતોપર વધુ વિવેચન ક્યેં તે અગાઉ ખોરાકનો મૂળ આધાર પાચન શક્તિપર છે તે વિષય તપાસ્યે. ખોરાક ગમે તેવો શક્તિવાળો હોય પણ જો એક માણસ પાચન કરી શકે નહિ તો શક્તિ આપવાને બદલે ઉલટાં દરદો ઉત્પન્ન કરી તેની તનદરોસ્તી બગાડે છે.

**ખોરાક શરીરમાં દાખલ થતાં કેમ પાચન થાય છે?**

આપણાં શરીરની અન્નયજ્ઞ જેવી રચનાઓમાંની એક અન્નયજ્ઞી આપણો ખોરાક શરીરના ટકાવને ખાતર કેમ પુષ્ટિકારક બને છે તે છે. ખોરાકનું પાચન થવું મહોથીજ શરૂ થાય છે. જેવો મહોમાં ખોરાક મુક્યો કે દાંત જો ખોરાક કઠણ હોય તો ચાબ્યાથી નરમ કરે છે, અને મહોની લજ અથવા થુંક જે ફક્ત કોષની ઉપર ચિકારથી થુંકવા આપી નથી, તે ખોરાક પાચન કરવામાં બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. જેવો ખોરાક દાંતે ચવાઈને નરમ થાય છે કે જીભ તેને થુંક વડે મેળવે છે, એ લજ અથવા થુંક સાથે જો ખોરાક બરાબર રીતે મળી રહે છે તોજ તે ખોરાક પાચન થઈ શકે છે. એ લજ સાથે મળવાને ખાતર ઘોડો વખત ખોરાકને ચાવવાની બહુ જરૂર છે. જાણીતા મરહુમ પ્રધાન મીં ગલેડસ્ટન કહેતા હતા કે મારી આટલી ઉંમરે સારી તનદરોસ્તી રહી તેનું કારણ એટલુંજ કે હું દરેક ખાવાનો બુક રપ વાર ચાબ્યા પછી ગળવાની ખુબ સંભાળ લેતો હતો. જેઓ બદલનમીથી પીડાય છે તેઓનું મુખ્ય કારણ જોશો તો ખોરાક બરાબર ચાવતા નથી અને ચાબ્યા વગર ગળી જાય છે, તે છે, માટે જેઓની પાચન શક્તિ નબળી હોય તેઓએ બહુજ ચાવી ચાવીને ખાવાની જરૂર છે. જ્યારે ખોરાક લજ અથવા થુંક સાથે સારી રીતે મળે છે ત્યારેજ તે ખોરાક હોજરીમાં પાચન થાય છે, કારણ આપણી થુંક અથવા લજને દાકટરોએ તપાસવાથી

માલમ પડ્યું છે કે તેમાં પાચન કરવાની કેટલીક દવા છે. આવી રીતે જ્યારે ખોરાક થુંક સાથે મળી જાય છે અને પછી તે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, જે હોજરીને માટે શરીરની રચનામાં આપણે જોઈ ગયા છીએ.

જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં પડે છે ત્યારે હોજરીમાંથી એક પાચન કરનાર પદાર્થ નિકળે છે જેને ગેસ્ટ્રીક જુસ (Gastric juice) કહે છે. એ પદાર્થ સાથે તમામ ખોરાક મળવાને ખાતર આખો વખત ખોરાકને હોજરી હીલવ હીલવ કરે છે અને ખોરાકનું દરેક તત્વ ઉપલા પદાર્થ સાથે મળી જાય છે, અને તદન નરમ થઈ જાય છે. ત્યાર પછી હોજરી સંકોચાઈ જાય છે અને નરમ થયેલા ખોરાકને બહાર કાઢે છે, એ ખોરાક હવે આંતરડાંનાં મ્હોમાં જાય છે જ્યાં પણુ કેટલાક પદાર્થ સાથે મળે છે જેવા કે પિત્તનો પદાર્થ ક્લેબમાંથી નિકળે છે અને પેનક્રીએટીસ નામનો પદાર્થ ખોરાક સાથે મળે છે. હવે ખોરાક નાના આંતરડામાં ફરે છે જે આંતરડાં ૨૪ શીટની લંબાઈનાં છે અને સાપની માફક કરચળી વળી પેટમાં રહેલાં છે.

હાં ખોરાકનો પુષ્ટિકારક ભાગ લોહી લઈ લે છે અને લોહી અને છે જ્યારે ખોરાકનો કચરો હવે મોટા આંતરડામાં જાય છે અને ત્યાંથી પછવાડેને રસ્તે નિકળે છે.

ખોરાક કેમ પાચન થાય છે તે વિષે એક કવિ નિચે પ્રમાણે લખે છે:—

“By saliva some strach is digested  
Some Proteid by gastric(al) juice,  
Some Fat the juice pancreatic,  
Which helps us the first two to use.”

“લખથી થોડો સ્તાર્ય પાચન થાય છે. થોડો પ્રોટેઇ અથવા (આલ્બ્યુમન) ગેસ્ટ્રીક પદાર્થથી, થોડી ચરબી પેનક્રીએટીક નામના પદાર્થથી કે જે ઉપલા બે પદાર્થને વપરાસમાં લેવાને મદદ કરે છે.”

**પાચન શક્તિ સારી રાખવાની રીત.**

તનદરૈસ્તીનો મોટો આધાર પુષ્ટિકારક ખાધે છીએ તેની

ઉપર નથી, પણ ખોરાક કેટલો પાચન કરી શક્યે છીએ તેપર છે. કેટલાક માણસો ખુબ ખાય છે છતાં પાતળાં રહે છે, તેનું કારણ જ એ કે હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાય છે જેથી પાચન થવાનું કામ અટકી પડે છે તે છે, અને ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ આપ્યા વગર એમનો એમ બહાર નિકળી જાય છે.

જ્યારે બીજા હાથપર આપણે કેટલાક માણસો થોડું ખાય છે તેઓને તનદરોસ્ત જોઈએ છીએ તેનું કારણ એટલું જ કે તેઓ જે ખોરાક ખાય છે તે તમામ ખોરાકને પાચન કરી શરીરમાં જોઈએ તેવી પુષ્ટિકારક ચીજો સહેલાઈથી લે વધુ છે. કેટલાક જોઈએ તેથી જ નસ્તી, અને ખુબ સ્વાદિષ્ટ અને ભારી ખોરાક ખાડું ખાવાથી પાચન શક્તિ બગાડે છે અને ઘણાં દરદેથી પીડાય છે. જાણીતો લડવૈયો નેપોલીયન એક વખતે બોલ્યો હતો કે “ઘણા માણસ થોડું ખાધાના કરતાં વધુ ખાવાથી મરણ પામે છે.” જે એક માણસ પાસે તેની શક્તિ ઉપરાંત કામ કરાવશો તો તે થાકી જાય છે અને પછી કામ કરી શકતો નથી, તેજ પ્રમાણે હોજરી જેટલી શક્તિ ધરાવે તેટલું જ કામ કરી શકે. જો તેથી વધુ કામ કરાવ્યે તો કરી શકતી નથી અને તેથી પેકું માણસ બદલજમીથી પીડાય છે.

તેથી પાચન શક્તિ સારી રાખવી હોય તો:—

(૧) હદથી જ્યાદા ખાવું નહિ.

(૨) જીખ લાગ્યા વગર કદી પણ ખાવું નહિ. જો જીખ ન લાગી હોય તો જોજન ખાધા વગર રહેવું તેથી અડચણ થશે નહિ.

(૩) ચોકસ વખતે ખાવું, વારંવાર ખાવું નહિ. અકેક ખાણા પછી ચાર અથવા પાંચ કલાકને અંતરે જ બીજું ખાણું ખાવું.

(૪) હંમેશાં ખાવાને વખતે ખુશ મિમ્મજ અપત્યાર કરવો. કદી પણ મારામારી અથવા ગમગીની રાખવી નહિ.

(૫) રાતને વખતે સાધારણ અને થોડો ખોરાક ખાવો, અને તરત સુઈ જવું નહિ.

(૬) બહુ સ્વાદિષ્ટ અને તીખો, ખાટો અને મસાતેદાર ખોરાક ખાવો નહિ.

( ૭ ) મીઠા ગ્લેડસ્ટનની માફક દરેક ખુદ રૂપ વાર ચાવી ચાવીને ખાવો. એકદમ ખાવો નહિ.

( ૮ ) ખાતાં ખાતાં પાણી પીવું નહિ પણ ખાઈ રહીને અરધે કલાકે પાણી પીવું; અરધતું પાણી પીવું નહિ, ગરમ પાણી પાચન શક્તિ વધારે છે.

( ૯ ) કુટ પાચન શક્તિને વધારે છે માટે તે ખાવી.

( ૧૦ ) ખાઈ રહ્યા પછી તરત અભ્યાસ કરવો નહિ પણ ઓઝામાં ઓઝા અરધો કલાક પછીજ મગજને ઓળંગે થાય તેવું કામ કરવું.

ઉપલા કાનુનો જો ધ્યાનમાં રાખ્યા હોય તો પાચન શક્તિ કદીપણ બગડે નહિ અને જો પાચન શક્તિ સારી રહે તો તાંદરેસ્તી પણ રહેવીજ જોઈએ.

**ઝોકસ મનની સ્થિતિથી પાચન શક્તિપર થતી અસર.**

કેટલાક માણસોને અનુભવથી ખબર હશે કે આપણું મન, ભુખ અને પાચન શક્તિપર બહુજ અસર કરે છે. જો કોઈ વખતે સારી ભુખ લાગી હોય પણ કાંઈ મનની સ્થિતિને એકદમ ખલલ થાય, દાખલા તરીકે કાંઈ માઠા સમાચાર કાગળ મારફતે મળ્યા હોય, અથવા તો એકદમ ગુસ્સો આવ્યો હોય, તો ભુખ તરત મટી જાય છે. જેઓ નાની ચીજોને વાસ્તે વારંવાર ગમગીન બરિયલ, ચીરડાડિ અથવા ગુસ્સે થાય છે, અને શાંત મન રાખી સુખ ભોગવવાનું સમજતા નથી તે પોતાનો ખોરાક સારા સ્વભાવવાળા માણસની માફક સારી રીતે પાચન કરી શકતા નથી, એજ કારણથી જે માણસ ખુશ સ્વભાવ રાખતા નથી, તેઓ પાટળા રહી જાય છે. દાક્ટર કોમ્બ ( Dr. Komb ) કહે છે કે “ દરેક જણને અનુભવથી માલમ પડ્યું હશે કે જ્યારે આપણું મન ખુશું ખુશનુમાં અને ફિકર ચિંતા વગરનું હોય છે ત્યારે જમવા બેસવાને કેવી ખુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે અને ખોરાક પણ સારી રીતે ખાઈ શકીએ છીએ, પણ જ્યારે ચિંતાથી દગ થઈ ગયું હોય અથવા તો આપણું મગજ કોઈ અગત્યની યોજનામાં રોકાયું હોય ત્યારે આપણે જમવાની ઉપર ધ્યાન આપતા નથી.”



શરીરની રચનાને। એક જરમન અભ્યાસી હ્યુરીલેન્ડ (Huefiland) જણાવે છે કે તેની જાણ પ્રમાણે મોટેથી હસવું એ પાચનશક્તિને સહી મોટી અસર કરે છે, અને આપણાં બાપદાદામાં જમવાની ટેવ પર લઘુવા અને ઘોલિયાઓ હસવાને ખાતર રાખતા તે રિવાજ વૈદક શાસ્ત્રના કાનુન પ્રમાણે રાખવામાં આવ્યો છે. એક ખેલમાં કહ્યે તો તમારી જમવાની ટેવ પર ખુશમિનનને સાથે રાખવાની કોશિશ કરવી, ખુશ-મિનન અને રમુજ ભેગા સારા ખોરાકમાંથી પુષ્ટિ મળશે તે ખચીત ઉત્તમ લોહી બતાવશે.

**જુદા જુદા ખોરાકથી આપણા જુસ્સા અને મનની વળાણ પર થતી અસરો.**

દરેક શરીરના બંધારણના અભ્યાસીઓ કયુલ કરે છે કે ખોરાક દરેક માણસ પર વિશેષ અસર કરે છે, જો કે એ બાબત પર જોઈએ તેવું ધ્યાન આપતા નથી. આપણા વિચારો, આપણો સ્વભાવ, આપણો જુસ્સો, આપણી ઉમેદો સઘળી જે ખોરાક ખાઈએ છીએ અને જે પીણાંએ છીએ તેને તાબે રહે છે. જેઓ ઘણું માંસ ખાનારાઓ, જેઓ માંસ નથી ખાતા તેઓ કરતા બહુ જુસ્સાવાલા બહાદુર, ઝડુની અને ચીરડાઉ હોય છે. કીન (Kien) નામના નાટકીને વિષે કહેવાય છે કે તે ખેલમાં જેવો ભાગ બળવવાને હોય તેને માફક આવતો ખોરાક ખાતો હતો. આશક તરીકે બકરાંતું ગોસ ખાતો, ખુની તરીકે ગાયનું ગોસ અને જુલમગાર તરીકે હુકરનું ગોસ ખાતો. (Foosavi) ફેસેવી નામના ચિતારાને માટે કહેવાય છે કે જ્યારે પોતાના મનમાં બચકર કલ્પના શક્તિ ઉત્કેરવા માંગતો ત્યારે કાચું માંસ ખાતો. ખોરાક સ્વભાવ પર કેવી અસર કરે છે તેનો સર્વથી સરસ દાખલો જેવો હોય તો જનવરોપરથી માલમ પડે છે. જેઓ માંસ ખાનારા જનવરો છે તે વિકાળ છે જ્યારે ઝાડપાળો ખાનારાં નરમ સ્વભાવના છે.

ઉપલાં લખાણથી જુદા જુદા ખોરાકથી આપણા સ્વભાવ પર શું અસર થાય છે તે માલમ પડે છે, માટે જેઓએ વિકાળ અને ઝડુની ન થવું હોય અને નરમ શાંત વિચારવંત અને નીતિમાન થવું હોય

તેઓએ તરકારી અને ફળફલાદીનો બહુ ઉપયોગ કરવો, જે વિષે લાંબુ વયવેચન કરવા પહેલાં જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક વિષે જાણાવવું જોઈયે.

### શરીરના બંધારણને માટે જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાકો.

ખોરાક આપણી જીંદગી ગુજારવાને બહુ ઉપયોગી છે એમ આપણે અનુભવથી જાણ્યે છીએ. ખોરાક જ્યારે આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને જ્યારે પાચન થાય છે ત્યારે તે જુદાં જુદાં કાર્યો બજાવે છે, જે એક લખનાર નિચે પ્રમાણે દર્શાવે છે:—

(૧) જે પદાર્થોનું શરીર બનેલું છે તે પદાર્થોને વધારે છે અથવા શરીરના દરરોજના ધસારાની ખોટ પુરી પાડે છે.

(૨) શરીરમાં ગરમી પુરી પાડે છે.

(૩) કામ કરવાની શક્તિ પેદા કરે છે.

ઉપલા કામો બજાવવા માટે જે ખોરાકની વસ્તુઓ ખાવામાં આવે છે, તેમાં જુદાં જુદાં તત્વો નિચે દર્શાવ્યા મુજબ આવેલા છે.

પાણી, “એલ્યુમીનીયમ્સ” અથવા માંસ બનાવનારા તત્વો. (Albuminoids or flesh-formers.)

સ્ટાર્ચ વિગેરે ગરમી તથા ગતિ આપનારા તત્વો. (Starch, Sugar, etc.) ‘ફેટ’ (Fat) ચરબી, તેલ, અથવા ચીકણ. “ફોસ્ફેટ,” (Phosphate, potash, salts, etc.) “પોતાશ” નિમક (Common salt), “સોલ્ટ” વગેરે દાંત, હાડકાં અને તંતુઓ બનાવનારા ખોરાકો.

ઉપલા પદાર્થો પેદાશથી અલગ થઈ તેનું વર્ણન કર્યું. પાણી શરીરના સર્વે અવયવોમાં એક અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. તે શરીરમાં પૌષ્ટિક પદાર્થોને ફેરવે છે, તથા નકામા પદાર્થ બહાર કાઢી નાખે છે. શરીરમાં પાચનક્રિયા વિગેરે સર્વે ફેરફારો પાણીથી થાય છે તથા તેમાંથી રસ પેદા થાય છે. પાણી સર્વે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સમાયલું છે. અને તે આખાં શરીરમાં બે તૃતિયાંશ ભાગ કરતાં વજનમાં વધારે છે. અનાજ, ફળાઈ, તરકારી, અને ફળફલાદિમાં પાણીનો મોટો

જથ્થો સમાયલો હોવા છતાં શરીરના અંદરના કારભારને તે પુરું પડી શકે એટલું નહિ હોવાથી, આપણને પાણી પીવું પડે છે. તરકારી અને ફલ-ફલાદિમાં ૧૦૦ રતલે આશરે ૭૦ થી ૯૦ ટકા સુધી તથા અનાજ અને કઠોળમાં આશરે ૧૨ થી ૧૫ ટકા સુધી પાણી હોય છે. સુકો મેવો જેવો કે પસ્તાં, બદામ, વિગેરેમાં અનાજ તથા કઠોળ કરતાં બી ઓછું પાણી હોય છે. પાણી પણ એક જાતનો ખોરાક છે. પાણી વગર જેમ ઝાડ કરમાઈને સુકાઈ જાય છે તેમ માનવીનું શરીર પણ પાણી વગર કરમાઈને સુકાઈ જાય છે. જ્યારે પાણી મનુષ્યના શરીરમાં એટલી બધી અગત્યતા ધરાવે છે, ત્યારે તે કેટલું સ્વચ્છ અને નિર્મળ હાલતમાં પીવાની જરૂર છે ?

**આલખ્યુમીનોઈડ** નામનો ચીકાશવાળો તત્વ જે માંસ બનાવનાર તરીકે ક્ષેપાય છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં શું કામ બજાવે છે તે જાણવું જરૂર છે. આ અગત્યનું તત્વ શરીરનો બાંધો ખિલવે છે અને શરીરના ધસારાની ખાટ માંસના રેસા બનાવી પુરી પાડે છે. શરીરના ઘણાક ભાગોમાં નાઇટ્રોજનસ વસ્તુઓ મળી આવે છે, જે મસ્તકમાં અને તંતુઓમાં (Nerve substance) વિશેષ હોય છે, તેને બનાવવાને કામ લાગે છે. આ તત્વથી શરીરને ચરબી મળે છે તથા તેમાં જે કારબન નામનો કાયલો હોય છે, તેમાંના થોડાક ભાગમાંથી ગરમી અને ગતિ મળે છે. કઠણ નહેનત કરનાર અને અડંગ કસરત કરનારાઓને આ તત્વના પુરતા જથ્થાની જરૂરી અગત્ય છે. આ તત્વ અનાજમાં સેંકડે ૫) થી ૧૫) ટકા અને કઠોળમાં સેંકડે ૨૦) થી ૨૫) ટકા આવેલો હોય છે. તરકારી અને ફલ-ફલાદિમાં તેનો જથ્થો થોડો આવે છે, પણ સુકા મેવામાં તેનો જથ્થો તરકારી કરતાં વધારે હોય છે. માંસ બક્ષ કરનારને આ તત્વ જેમ માંસના ખોરાકમાંથી મળે છે, તેમ વનસ્પતિ આહારીને આ તત્વ ઝાડ પાનની વસ્તુઓમાંથી પુરતી રીતે મળી શકે છે.

**સ્તાર્ચ** નામનો તત્વ સફેદ મેવા જેવી ચળકતી લુકી છે. મનુષ્યના શરીરમાં ગતિ પેદા કરનાર તથા ગરમી આપનાર તરીકે આ તત્વ કામે લાગે છે. ખોરાકની જીદી જીદી વસ્તુઓમાં ગતિ તથા ગરમી આપનાર બીજાં તત્વો કરતાં સ્તાર્ચ વધારે અગત્ય ધરાવે છે. એક રતલ સાખુઓખા,

આરોરોટ, તાપિઓકા અને કોર્ન ફ્લોરમાં ૮૩ ટકા સ્તાર્ય આવેલો છે. આ જલુસોની કાંજીપર બચ્ચાંઓનો ઉધરભાવ સારો થતો નથી, અને તેઓ કરકટી દેખાવના બને છે. જે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ગરમી તથા ગતિ આપનાર આ તત્વ વિશેષ આવેલું હોય અને લોહી, માંસ, તંતુઓ તથા હાડકાં બનાવનારાં તત્વો ધણાંજ થોડાં આવેલાં હોય, તેવો ખોરાક ખાઈ યા ખવડાવી તેમાંથી પુષ્ટિ પેળવવાનાં ફાકટ ફાંફાં મારવાં નહિ. આ તત્વવાળી ફટલીક જલુસોમાં ખાંડ, ગુંદર, તથા ડેક્સટ્રિન નામનાં ખીજાં તત્વો આવેલાં હોય છે, જે પણ શરીરને ગરમી તથા ગતિ આપવાને કામ લાગે છે. ફૂલફલાદિ, મેવા વિગેરે વનસ્પતિમાંથી તેલ, ચરબી અથવા ચીકાશનો પદાર્થ પુષ્કળ મળી આવે છે. આ ચીકાશવાળા પદાર્થથી શરીરનો ખાંધો બધાનો નથી. પણ તે સ્તાર્ય કરતાં અઢીગણું વધારે શરીરમાં ચૈતન્ય પુરું પાડવા સાથે પાછાં લોહીમાં ચુસાઈ જાય છે. માંસના ખોરાકની માફક મલાઈ, માખણ, કોપર, ભોંયશીંગ, બદામ, પસ્તાં, અખરોટ વિગેરેમાં તેલ યા ચીકાશનો તત્વ વિશેષ આવેલો હોય છે.

ખાર એક જાતનો હોતો નથી. પોટાશ નામનો ખાર ધણીક લીલી તરકારીઓમાં હોય છે, અને ફોસ્ફેટ નામના ખાર ધણીક ફળફળાદિ અને અનાજ કઠોળ વિગેરેમાં હોય છે. પોટાશ નામનો ખાર ચૈતન્ય શક્તિ અથવા ઉશ્કેરનારો ગુણ ધરાવે છે, તેને થોડા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો ફાયદો કરે છે; ધણા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો ખેશક ઝેર ચઢાવી મરણ નિપજાવે છે. ફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ એટલે ચુના જેવો ખાર જે હમેશાં નાના જથ્થામાં કારબોનેટ ઓફ લાઇમ વિગેરેનાં તત્વો સાથે ભેળાયેલો આવે છે, તે હાડકાં અને દાંતો બનાવવા તથા તે બનાવ્યા પછી તેને કૌવત આપવા કામે લાગે છે; એટલુંજ નહિ પણ આ ખારથી શરીરના ખીજાં તંતુઓ બને છે. આ ઉપયોગી અને અગત્યનો ખાર અનાજ, ફળફળાદિ વિગેરેનાં જલતાંમાં યા તો જાલ આગળ ઉપલા ભાગમાં સમાયેલો હોય છે, તેને મનુષ્યો અજ્ઞાનપણે નિરૂપયોગી વિચારી ફેંકી દે છે, જેથી હાડકાં અને દાંતો જેનો જઈશી સુધી પુર તનદુરસ્તીમાં રહી શકતા નથી. Brown bread is the staff of life. White bread is a broken

stick. એટલે જુરા રંગની (ઘઉંના છલતાં સાથેની) રોટલી જીંદગીનો સ્તંભ છે. સફેદ રોટલી ભાગેલી લાકડી છે, એ કહેવત ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી, નહિ તો દાંતના દરદેથી હવાક થઇ ૩૦-૪૦ વરસની ભર જુવાનીમાં બોખા થવા તૈયાર રહેવું. British Dental Association, નામની વિશ્વાયતમાં મંડળી છે, તે જુવાનીમાં દાંતો કોહોમને પડી જવાનું કારણ નિચે મુજબ આપે છે:—

“જુવાનીમાં દાંતો તુટી પડવાનું તથા કોહોમ જવાનું જે હાલ સાધારણ થઈ પડ્યું છે, તે મુખ્યત્વે કઠીને સફેદ પાઉં ચા રોટી ખાવાથી તેમાં (ફાસફેટિક) એટલે ચુનાવાળો ખાર અને હાડકાં બનાવનારો પદાર્થ નહિ હોવાના કારણે માટે ભાગે થાય છે.”

પ્રોફેસર ચર્ચે ઉપજનવેલા ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુઓમાં આપેલાં જુદા જુદાં તત્વોનાં પ્રમાણનો કોઠો રજુ કર્યો છે તેથી કયો ખોરાક ફાયદાકારક છે તે સહેલાઈથી માલમ પડશે.

**ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ?**

ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી મેળવવા એવો ખોરાક ખાવો જોઈએ કે જે આપણે સહેલાઈથી મેળવી શક્યે અને પાચન કરી શક્યે, જે આપણામાં ચૈતન્ય શક્તિ વધારે, આંગમાં કાવત આપે, સહેલાઈથી બનાવી શકાય, શરીરને ઈર્જા કરે નહિ, અને લોહી, માંસ અને હાડકાંને મજબુત બનાવે, મનને શાંત બક્ષે, અને નીતિમાન બનાવે, વધતા ઝોછા પ્રમાણમાં ખાધાથી શરીરમાં દરદો ઉત્પન્ન ન કરે અને આપણી જીંદગીમાં ઉમેરો કરે.

તનદરોસ્તીના કાનુનો જાળવી રાખવાને માટે સાદો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે. ઘણા મહાન પુરૂષ થઇ ગયા છે તેઓ સાદા ખોરાકના વખાણનારા હતા, અને તેઓ સાદો ખોરાક ખાવાની બહુ સંભાળ લેતા.

હવે સાદો ખોરાક તે કેવો ખોરાક? બહુ મસાલેદાર, પેચ્છી, તીખો, ખાટો, જનવરોનું માંસ અને માછલાં, વિશ્વાયતી સાસો, વિગેરે સાદા ગણાઇ શકાય નહિ, એવા ખોરાક પાચન કરવાને બહુ વખત જોઈએ,

એ ચુરસો ઉત્પન્ન કરનાર, નીતિ મગાડનાર, સુસ્ત કરી નાખનાર અને ખરચાળું હોય છે. પણ ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી જાળવનાર ખોરાકને સાદો ખોરાક કહે છે.

**સાદા ખોરાકથી થતા ફાયદાઓ.**

એક ખોરાકનો અભ્યાસી નિચે મુજબ દર્શાવે છે :—

(ક) “શરીરને થતો ફાયદો—

“શરીરની દરસ્તીથી મનશક્તિ, નીતિ અને સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૧) તનદરોસ્ત દેખાવ, સાફ ચામડી, સાફ આંખ, ટટાર ચાલવાની દબ. (૨) વધારે સહનશક્તિ, અને થાક થોડો લાગવો. (૩) સાફ લોહીનું નિયમિત ફરવું. (૪) દરદોથી મુક્તિ મેળવવી, જેવાં કે બદલજખી, કમજીયાત, બુઝાનો દરદો, ચરખી વધવી, કલેજનું દરદ, જીહન, સુસ્તી, ઠંડી, અને ઠાંસો. (૫) સવળી બાબતમાં ચપળતા, હુશ્યારી, ઝડપ અને સફાઈથી નજર ફેંકવી, કાન, આંખ, મગજ અને હાથ વિગેરેનું સંપર્થી કાર્ય બજાવવું સારી ઉંઘથી સ્નાન તનતુની શાંતિ અને સ્થિરતા વધવી.

(ખ) મનની શક્તિને થતો ફાયદો :—

“યાદદાસ્તનું વધવું, વિચાર શક્તિનું નિયમિતપણું, બોલવામાં સફાઈ, વિચાર દર્શાવવામાં ખુલાસો, અવગોચન શક્તિનું વધવું, કલ્પના શક્તિનું વધવું, થાક વગર અભ્યાસ કરવો, ધીરજ અને સમુરી.

(ગ) નીતિનો ફાયદો :—

“કેવી રીતે ગુન્હા અને બદ કરમો પાય છે તે ઉપર જ્યારે બહુ તપાસ ચલાઉં છું ત્યારે માલમ પડે છે. દાખલા તરીકે વધારે ને વધારે માલમ પડે છે કે એનું મૂળ કારણ ખોરાક છે, આ બાબતો નીતિ વિશે બાપણુ અને વાયજ કરનારાઓ ધ્યાનમાં લેતા નથી.

“સાદો ખોરાક આપણી નીતિને સુધારે છે, અને ધણું કરી જેમી કાંઈ સદગુણી હોય તે તરફ આપણી મનની વળાણુ લઇ જાય છે. હું માનનો

નથી, હું માની શકતોજ નથી કે જે ખરેખર તનદરોસ્તી ભરેલી સ્થિતિમાં હોય, તો આદમ જાતની ખાસિયત ઘણું કરી બદ હોય.

“દાર પીવાની તલબ સાથી થાય છે? પુષ્ટિકારક ખોરાકની ગેરહાજરીથી? હા, તેજ ખરાબીનું સુખ્ય કારણ છે. મોત ઉપજાવે તેવી નબળાઈ, અને તેની ખોટ દારની તલબે ઉત્પન્ન કરે છે અને તેને કુદરતી ઇલાજ સમજે છે. જ્યારે ભારી ખાણું ખવાય છે ત્યારે પણ તેવીજ તલબ થાય છે. હું ધાર છું ત્યાંસુધી દારની તલબ, માંસ અને બીજા ઉશ્કેરનારા ખોરાકથી થાય છે. જે આપણે ગરીબ વર્ગમાંથી માંસનો ખોરાક કાઢી નાખ્યે તો તેઓમાંથી દારની તલબ સહેલાઈથી નિકળી જાય. સાદા ખોરાકથી શરીરની જે હાલત અપ્રમાણિકપણું, લખાડી, ઘાતકીપણું, અસંતોષીપણું, મનની સાંકડાઈ, કીનો, કપટ, ગુસસો એવા દુર્ગુણો તરફ લઈ જાય છે, તે હું એમ નથી કહેતો કે ‘એવા દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરે છે’ પણ ‘જે તરફની વળણ’ ને દુર કરે છે. સાદા ખોરાકથી સખત કામ કરવાનો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે, કામ કરવાનો ઉત્સાહ થાય છે. અને જેમ દમ લેવા વગર ચાલે નહિ તેમ કામ કરવા વગર ચાલતું નથી. બીજાનું ભણું કરવાની ઇચ્છા થાય છે, ખોદાની ઉપર પ્યાર થાય છે અને શાંતિથી આત્માનું પ્રગટીકરણ વધે છે.”

ઉપલે લખનાર E. H. Miles, M. A. (Camb.) ની શીલસુધી દર્શાવે છે અને વધુ લખે છે કે “Leave the pleasure of palate and you shall have pleasure in many other things,” એટલે “જો તમે ખાવા પીવાની મજા છોડી દેશો તો તમે બીજા ઘણી ચીજોમાં મજા ભોગવશો.” આ કહેવું ખરેખર ડહાપણ ભરેલું છે. કેટલાક માણસ તાળવાંની મજાને ખાતર પોતાની તનદરોસ્તી સદાની રદ કરી બેઠા છે. જેઓ મ્હો સવાદને ખાતર રોજ, કેક, મકફન, મીઠાઈ, અથાણાં, પેસ્ટ્રી, માંસ, માછલી, વિગેરે ખાય છે, તેઓ જાત જાતનાં દરદોથી પીડાય છે; કેટલાકો લોહીના બગાડથી થતાં દરદો, રૂમેટીઝમ, દરાજ, ખુજલીથી ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે, અને કેટલાકો દુઃખ ઉપજાવનારા ખાટલાપર પડી ખુબ બરાડા ભારી પોતાનું મરણ નિખાળે છે. દાક્ટરોનાં

મત પ્રમાણે દરદોનું મુખ્ય કારણ ઉપલો ખોરાક છે, જે આદમીનો મ્હોનો ચટાકો વધે છે તેઓ કદી પણ તનદરેસ્તી ભોગવી શકતા નથી, અને તનદરેસ્તી બગડી એટલે દુનિયાનું સુખ પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય છે. માટે જો કોઈ આદમીને ઉત્તમ સુખ મેળવવું હોય તો તેણે મ્હોના ચટાકાથી દુર રહેવું અને સાદો ખોરાક ખાવો અને ઉપલા લખનારનાં મત પ્રમાણે જો 'તમે મ્હોની મજ છોડશો તો બીજી ઘણી મજ ભોગવવાને શક્તિવાન થશો.'

### સાદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક.

આ દેશમાં શક્તિ આપનાર અને સસ્તો ખોરાક ઘઉં અને બાજરીનો છે. જો કોઈ માણસને બીજો પુષ્ટિકારક ખોરાક મળતો ન હોય તો તે ફક્ત ઘઉંપર તનદરેસ્ત રહી શકે. કારણ આખા ઘઉંમાં શરીરના બધારણને વાસ્તે જેથી તત્વો જોઈએ તે બધાં છે. 'ઘઉંના દાણાના મધ્ય ભાગમાં મધપુકાના જેવા સુરાખોની દાર હોય છે, જેમાં આવેલી સફેદ મેદાની ભુકીને સ્તાર્ય કરી કહે છે. આ તત્વથી શરીરને ગરમી તથા ગતિ મળે છે. આ તત્વની આસપાસ પીળા રંગની સુરાખદાર દાર છે, જે માંસ પેદા કરવામાં ઉત્તમ ગુણ ધરાવે છે. વળી એની આસપાસ ૬ બારીક ચામડીનાં પડો આવેલાં છે, જે જુદા જુદા અગત્યના ખારોથી ભરપુર છે. આમાં 'પોતાશ' તથા 'ફાસફેટ' વિગેરે ખારો આવેલા છે જે હાડકાં અને દાંતો બનાવવાને તથા ભેજાંની શક્તિ અને બદનનાં તંતુઓને પુષ્ટિ આપવાને કામે લાગે છે. આટલાં બધાં હા-પણથી મનુષ્યના કાયદા અને પોષણ અર્થે પેદા કીધેલો અનાજનો કુદ-રતની ખુખીના અગ્રાંત માણસો કેવો કઠગો ઉપયોગ કરે છે તે જુઓ. ભેજાંની અને બદનના તંતુઓની શક્તિ વધારવા, તેમજ હાડકાં અને દાંતોને પુષ્ટિ આપવા માટે જે ૬ બારીક ચામડીનાં પડો ઘઉંના ભાગ-પર આવેલા છે, અને જે ખનિજ પદાર્થો, પોતાશ તથા ફાસફેટ નામના અતી ઉપયોગી ખારોથી ભરેલાં છે, તેને ભુસાં યા થુલાં તરીકે નકામો સમજીને ચાળી કાઢી ફેંકી દે છે. આ થુલામાં વળી દુધ જેવો તત્વ અને





છે. તેથી સારું દુધ પીવું તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. કેટલીક વખત દુધ એકદમ પિવાથી પાચન થતું નથી, જે દુધને એકદમ પિવામાં આવે છે તો છાતીપર દુધની ગાંઠ બંધાય છે. માટે દુધ ચમચાથી હળવે હળવે પિવું, જેથી સહેલથી પાચન થશે. દુધની બનાવટો ઘણી છે અને તે પણુ ફાયદાકારક છે. પણુ યાદ રાખવું જોઈએ કે દુધ સ્વચ્છ મેળવવું, કારણ કે રોગિષ્ટ જનવરોનું દુધ શરીરમાં જાતજાતના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. જે દુધમાં મલાહી બહુ બંધાય તે દુધ સારું જાણવું. મલાહીમાં ચરબી અને ગરમી વધારનાર તત્વ છે, પણુ મલાહી કાઢી લીધેલી છાસમાં લોહી માંસ વધારવાનાં તત્વ છે, તેથી મલાહી કાંઈ પુષ્ટિકારક નથી, પણુ હાશ છે. વિલાયતી પતીર પુષ્ટિકારક પણુ લગભગ ગરમ અને ભારી ખોરાક છે.

### માંસ અને માછલાં.

એ ખોરાક પુષ્ટિકારક છે પણુ તેમાં ખીજાં આમેજ થયલાં તત્વો શરીરને બહુજ નુકસાનકારક છે. એ ખોરાક જે વધુ પ્રમાણમાં ખાધો હોય તો કેટલાંક દરદોષ પર નાખી દે છે. એજ સખખોને લીધે એક માણસને રહેઠીઝમ (સંધીવા) અથવા તો લોહીના બગાડના દરદોષ પર ડૉક્ટરો માંસ અને માછલીનો ખોરાક તદ્દન છોડી દેવા કહે છે. એ વિષે એક અભ્યાસી લખે છે કે “હાલના રસાયણ શાસ્ત્ર પ્રમાણે માંસનો ખોરાક કફત, પરોટેદ, ચરબી, ગરમી, ખારા પાણી અને સાખાનો બનેલો છે, એટલુંજ નહિ પણુ ખીજું તત્વ તે જે આપણા લોહીમાં એકદું ચર્બ નુકસાનકારક નીવડે છે, એમ રસાયણ શાસ્ત્ર જ્યારે સઘણાં તત્વો છુટા કરે છે ત્યારે જણાવે છે. માંસ સાથે આપણે જનવરોના માંસની સાથનો કચરો (Waste-products) પણુ શરીરમાં લઈએ છીએ,” તેથી આપણાં શરીરમાં એવા કચરાનો ઉમેરો કર્યો છીએ. દાક્ટર હેગ (Dr. Haig) ના કહેવા પ્રમાણે તેમાં યુરીક એસીડ (Uric Acid) હોય છે જે આપણાં શરીરને દરદી બનાવે છે. એજ યુરીક એસીડ આપણને મુસ્ત અને ઉધણુસી બનાવે છે અને જલદીથી થાક ઉપજાવે છે.

ઉપલા લખાણોપરથી માંસનો ખોરાક ફાયદાકારક માલમ પડતો નથી, માટે બનતાં સુધી એ ખોરાક નહિ ખાવો. અને ખાવાની બહુ જરૂર પડે તો થોડો ખાવાની સંભાળ રાખવી. એ ખોરાક જે હંમેશાં ખાતા હો તો એકદમ છોડવાથી શરીરમાં નબળાઈ બહુ થઈ જશે માટે છોડતી વખતે બહુજ સંભાળ રાખવી. કેટલાકો એ માંસ ખાવાનું છોડ્યા પછી તેના બદલે બીજા પુષ્ટિકારક ખોરાક નથી લેતા તેથી તંદરોસ્તી તદ્દન બગાડી નાખી છે. માટે માંસ ખાવાનું છોડવું હોય તો ધીમે ધીમે એકેક બમે દિવસના ખાંચા નાખતાં નાખતાં એક દોઢ વર્ષે છોડી દેવું, અને બીજા શક્તિ આપે તેવો ખોરાક લેવો, જેથી નબળાઈ માલમ પડશે નહિ.

**જુદી જુદી પિવાની ચીજોથી તંદરોસ્તીપર થતી અસરો.**

સુતર પાણી પાણી છે જે આપણી તરફ કરોડો માણસો પીએ છે, અને જેને વિષે આપણે યાગળ જણાવી ગયા છીએ માટે ભાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

**ચાહ.**

આપણા દેશમાં હાલ ચાહનો ખપ વધતો જાય છે. ચાહ પાણુ જે સારી રીતે બનાવવામાં આવી ન હોય તો દારૂનીજ માફક નુકસાન કરે છે. ચાહને માટે હાલ યુરોપમાં બહુ તકરાર ચાલી રહી છે અને ચાહની સામે દારૂની માફક લડત ચલાવવાને મંડળીઓ પણ ઉભી થઈ છે.

ચાહ બનાવવાની સંભાળ રાખવી જોઈએ. ચાહને પહેલાં ગરમ પાણી કરી તેમાં નાખવી અને દસ મિનિટ પછી ચાહને પાણીમાંથી બહાર કાઢવાની બહુજ અગત્ય છે. કારણ દસ મિનિટથી વધુ ચાહને ગરમ પાણીમાં રાખી હોય તો ચાહમાંનું ઝેર (Tanic Acid) 'ટૅનીક એસીડ' નિકળે છે જે યોગળવા માંડે છે અને તંદરોસ્તીને બહુજ નુકસાન કરે છે.

સ્ટ્રોંગ ચાહ શરીરપર દારૂના જેવી અસર કરે છે. એવી ચાહ પાચનશક્તિ કમી કરી નાખે છે, ચામડીપર કચચળી લાવે છે, ગરમીનાં દરદો ઉત્પન્ન કરે છે, જ્ઞાનતંતુ બગાડી નાખે છે અને લોહીમાં પેવસ થઈ લોહી ગરમ કરી બગાડે છે. દારૂની માફક વારંવાર ચાહ પીવાની

તલપ થાય છે અને તેથી સેવટે બચકર દરદોપર નાખે છે, માટે સ્ટ્રોંગ ચાહ પિવી નહિ પણ જોટલી અને એટલી કુમળી ચાહ પિવી.

સ્ટ્રોંગ કાશી પિવી પણ નુકસાનકારક છે. કાશી પણ વારંવાર પિવી નહિ, લીબીગ (Liebig) કાશી માટે જણાવે છે કે, “જેઓ નમળા અને અવયવના નિક્ષણ હોય છે, તેઓને બપોરના ખાણાં પછી એક સ્ટ્રોંગ કાશીનું કપ નુકસાનકારક છે.”

થોડા પ્રમાણમાં કોકો દુધમાં પીધો હોય તો જ્ઞાનતાંતુને શક્તિ છે. જેઓ ફક્ત ગરમ પાણી પી શકે છે તેઓને બહુજ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણી આંગને નોંઠીતી ગરમી પુરી પાડે છે અને પાચન શક્તિ બહુજ વધારે છે.

### દારૂ.

દારૂ પિવાનો ચાલ પણ હાલ દિનપરદિન વધતો જાય છે જે બહુજ નુકસાનકારક છે. દારૂ જેમ કેટલીક તરફ ધારવામાં આવે છે તેમ શરીરમાં શક્તિ વધારતો નથી પણ શરીરના તાંતુઓને ઉસ્કેરી તેને વધુ નમળા પાડે છે. દારૂમાં શક્તિ આપવાનું કોઈ પણ તત્વ નથી પણ ફક્ત તાંતુઓને ઉસ્કેરવાનો ગુણ છે, એ વિષે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

“શાસ્ત્રો એવાં જલ્લદ પિણાં માટે શું કહે છે? તેઓ જણાવે છે કે એવાં જલ્લદ પિણાંને થોડે ઘણું દરજ્જે એક ચામુક સાથે સરખાવી શકાય, જે ઘોડાને ખરેખર જોર આપતો નથી પણ ઘોડાને જોર વાપરતાં શિખવે છે એટલે કે તેઓ જોર ઉત્પન્ન કરતા નથી પણ જોર કાઢી લે છે. એને ખરેખર જોર અને ચૈતન્ય શક્તિ આપનાર સમજી લોકો ભૂલ કરે છે કારણ તેની પાછળથી શું અસર થાય છે તેપર ધ્યાન અપાતું નથી.” ઉપલાં લખાણ પરથી માલમ પડે છે કે દારૂ કાંઈ શક્તિ આપતો નથી પણ ફક્ત ઉસ્કેરે છે અને જેથી ચીજ ઉસ્કેરાય છે તે પહેલાં હાલચાલ ખુબ કરે છે, પણ પાછળથી તે નમળું થયલું માલમ પડે છે. એક માણસ ઉસ્કેરાઈ જાય છે ત્યારે તે કેવું જોર દેખાડે છે પણ પાછલથી તેને કેવી નમળાઈ અને સુસ્તી માલમ

પડે છે ? વળી દારૂમાં આલકોહલ ( Alcohol ) નામનું ઝેર હોવાથી તે બહુ તુકસાનકારક થઇ પડે છે, દારૂ મુખ્ય કરી ભેજનને બગાડે છે. ભેજનના છેડના ભાગ જેને ‘ મેદ્યુલા ઓબલોન્ગેટા ’ ( Medula Oblongata ) કહે છે તેની ઉપર પહેલી અસર દારૂ કરે છે, એ ભેજનના જાંનથી આપણે સ્થિર ઉભા રહી શક્યે છીએ અને આપણામાં સ્વસ્થપણું રહે છે. આપણને દરરોજના અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂ પિવાથી પિનારને તમર આવે છે, અને તે માણસ લથડતું ચાલે છે, એવું કારણજ એ કે દારૂથી ઉપર વર્ણવેલો ભેજનનો ભાગ અશક્ત બને છે જેથી સ્થિરતા શરીરમાંથી નિકળી જાય છે અને સ્વભાવીક રીતે ફેર આવે છે.

એજ પ્રમાણે દારૂ, કલેમનું દરદ ( Liver complaint ) ઉત્પન્ન કરે છે અને પાચનશક્તિ બગાડે છે, કેટલાકો એમ કહે છે કે ભારી ખાણું પછી દારૂ પિવો જોઇએ જેથી ખોરાક પાચન થાય તે પણ ભુલભરેલો વિચાર છે. આપણે જાણ્યે છીએ કે કંઇપણ ચીજને જેરીને તેવી રાખવી હોય—ઢાખલા તરીકે મુવેલો સાપ અથવા માછલી—તો આપણે તે ચીજને દારૂમાં નાખ્યે છીએ જે તે ચીજ જેવીને તેવી રાખી મુકે છે; એજ પ્રમાણે ખોરાકને પણ દારૂ રાખી મુકે છે માટે એથી સાબિત થાય છે કે દારૂ પાચન કરતો નથી પણ ખોરાકને તેરીજ હાલતમાં રાખી મુકે છે. દારૂ એવું જલ્લદ પિણું છે કે જે પિલાથી થોડો વાર તાંતુ ઉસ્કેરવાથી એવી લાગણી થાય કે જેથી આપણે ભોળવાઇ જઈ ભુલભરેલા વિચારો બાંધ્યે છીએ.

વળી આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂની ખરાબ ટેવ એક વખત પડી તો તે મુકવાની બહુજ મુશ્કેલી પડે છે. કેટલાક માણસો જાણે છે કે દારૂ પિવાનું ખરાબ છે પણ એવી માઠી ટેવ પડ્યા પછી તેઓ તે છોડી શકતા નથી, માટે કોઇપણ સમયથી દારૂ પિવો નહિ, થંડી લાગતી હોય તો દારૂને બદલે પાંચ ટ્રેન બાઇ કાર-બોનેટ ઓફ એમોનીઆ ( Bi-carbonate of Amonia ) અથવા તો ફક્ત ગરમ પાણી જ્યારે ટાઢ લાગતી હોય ત્યારે પિવું, અને શરીરને ખુબ મસળવું અને શેક કરવો જેથી ટાઢ નિકળી જશે.

## ફળફળાદિ, ખોરાક અને દવા તરીકે તેની શરીરપર થતી અસરો.

આપણા દેશમાં મહેનતુ કામદારોમાં ફળફળાદિનો ખપ વણો થતો નથી, કારણ ફળફળાદિને તેઓ ખોરાક તરીકે ગણતા નથી પણ મોજ-મજાલ તરીકે ગણે છે. જો દરેક જણા માંસ થોડું ખાય અને ફળ-ફળાદિ વધુ ખાય તો ડાકટરનો ખર્ચ જરૂર ઓછો થાય.

આપણા દેશમાં આપણા બાગબગીચામાં દવાનો મોટો ખંડાર છે અને તેમાંની દવા તાળવાને વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

ફળફળાદિમાં સર્વથી ઉત્તમ ફુટ સેબફળ છે મગજને તરી આપનાર ખોરાક છે કારણ એમાં ફોસફરસ નામનો તત્વ ધણો છે. જેઓ પોતાનું કામકાજ હંમેશાં બેસીને કરે છે અને જેઓનું કલેન્ડું બગડી ગયું હોય છે તેઓને એ બહુ ઉપયોગી છે. એને અંગ્રેજીમાં કહેવત રૂપી 'Nature's blue pills' કહે છે. વળી સેબફળ ચામડીને અને ચહેરાને બહુ ઉપયોગી છે.

ખીજાં ફળો જે દવાનાં કામમાં આવે છે, તેમાં 'સ્ટ્રોબેરી' પણ ઉપયોગી છે. સ્ટ્રોબેરીમાં લોખંડ બહુ છે તેથી જેઓમાં લોહી ઓછું હોય અને ફિક્કા હોય તેઓને લોહીયાર બનાવે છે. કેળાં (Bananas) માં સેબફળની માફક ફોસફરસ નામનો તત્વ બહુ છે તેથી જેઓ મગજનું કામ કરતાં હોય તેઓએ કેળાં બહુ ખાવાં. તાઇફોઇડ શીવર (Typhoid fever) જેવી ઝેરી તાવના દરદીને પણ કેળાં બહુ ઉપયોગી છે. કેળાંને સુકવી તેનો આટો બનાવી તેની કાંજ કરીને પેલા દરદીને પાવામાં આવે છે.

ટામેટાં—એને ફળમાં સુકવું કે તરકારીમાં સુકવું તે શક બરેલું છે. આંતરડાં અને કલેન્ડાંના દરદોપર એ બહુ ઉપયોગી છે. એમાં લોખંડ બહુ છે અને જેઓનાં શરીરમાં લોહી ઓછું હોય તેઓએ બહુ ઉપયોગમાં લેવું.

સંતરા, મોસંબી,—કબજિયાત દુર કરે છે અને લોહીને સુધારે છે, અને તેજ પ્રમાણે લીંબુ અને દાડમ છે.

નાના ખીયાંવાળાં ફરેટા, જેવાં કે રાસપેરી, દરાખ, અંચર વિગેરે, ખોરાક દવા તરીકે કામ લાગે છે. એમાં જે મીઠાસનો ભાગ છે તે બહુ પુષ્ટિકારક છે. અને તેમાંના એસીડો ( Acids ) લોહી સુધારે છે, અને તેમાંના ખીયાં કોઠો સાફ કરવાના કામમાં આવે છે.

અખરોટ, પસ્તાં વિગેરે મેવામાં માંસ, ઈંડાં, માખણ, પનીર અને દુધમાં જે પુષ્ટિકારક તત્વો છે તેવાંજ તત્વો છે. મેવામાં ૩૫ થી ૫૩ ટકા ચરબીનાં તત્વ છે જેથી જલદી પાચન થાય છે, મેવામાં એલ્કમ્યુમન માંસ કરતાં વધારે છે, જેથી તે માંસ કરતાં વધુ પસંદ કરવાજોગ અને સ્વાદીષ્ટ ખોરાક છે.

### તરકારી ખોરાક અને દવા તરીકે.

આગળ જણાવ્યું તેમ તરકારી આપણા ખોરાકનો મૂખ્ય ભાગ હોવે જોઈએ. માંસ વગર રહી શક્યે એમ બની શકે તેવું છે એટલુંજ નહિ પણ માંસ વગર સારી તનદરોસ્તી પણ ભોગવી શકાય પણ જે તરકારી અને ફળફળાદિ આપણી ટેવલપરથી કાઢી નાખ્યે તો આપણાં શરીરમાં દરદોને તેડું કરવા જેવું છે.

**બટાટા**—તરકારીમાં ઘણી જાણીતી તરકારી છે, અને દરરોજ ખાવાનો બહુ ઉત્તમ ખોરાક છે, પણ તેમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૭૫ ટકા જેટલો હોવાથી તે ખીજા ખોરાક સાથે ખાવો જોઈએ. ડોક્ટર તી. દબલ્યુ પેળી જણાવે છે કે એમાં નાઇટ્રોજન નામનો પુષ્ટિકારક તત્વ બહુ ઓછો છે પણ ખીજા ખોરાક સાથે લેવો બહુ ફરકસર બરેલો ખોરાક છે. જેઓ પટેટા બહુ ખાતા હોય તેઓને એકદમ ( Scurvy ) નામનું દરદ થતું નથી, જે દરદથી મોટા સુથ આવે છે, પગ સુથ આવે છે, ચામડીપર ડાઘા પડે છે, અને પેટ અને ઝાડાને રસને લોહી જાય છે. એ દરદનો અટકાવ બટાટા કરે છે.

**સલગમ ( Turnips ),** હલકો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક છે.

ઘણા આદમીઓનો તે કોઠો સાફ રાખે છે અને તેથી જેઓને કબજિયાત હોય તેઓએ આ તરકારી બહુ ખાવી.

**કાંદો—**એમાં ગંધક ( Sulphur ) બહુ હોવાથી તનદરોસ્તીને બહુ ક્ષયદાકારક છે. એ તરકારીને વિશે દાક્ટર આર. એસ. દાલટન નીચે મુજબ જણાવે છે ‘ ગંધક આપણનો બહુ અગત્યનો તત્વ છે, માટે તેની જે વારંવાર ખોટ થાય છે તે ખોરાકથી પુરાવી જોઈએ અને કાંદાખી ખોરાકમાંથી મોટા જથ્થામાં અને પાચન થાય તેવા રૂપમાં મળતી હોય તો તે કાંદામાં છે, અને સંપૂર્ણ તનદરોસ્તીને વાસ્તે બહુ અગત્યની છે. જે ખરાબર પકાવવામાં આવ્યો હોય જેમકે વધાર કીધેલો, ખાંડેલો, વિગેરે તો પાચન થવાને બહુ સહેલો છે. અને પુષ્ટિકારક તત્વ અને ગંધક સારીરીતે આપી શકે છે અને ભોજનની સાથે નાના ટુકડામાં કાચો ખાવામાં આવે તો પાચનશક્તિ પણ વધારે છે.’ **કોબીજ (Cabbage)** અને કેટલીક બીજી તરકારીઓ ખુદ પોતે ખોરાક તરીકે કામ લાગતી નથી પણ તેની સાથે બીજો ખોરાક ભેળવાથીજ તે ખોરાક તરીકે ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેઓ લોહીને સુધારે છે અને કોડો સાફ રાખે છે.

કકડી બહુ ખરાબમાં ખરાબ તરકારી છે, તે નહિજ ખાવી બહુ સારી છે. પાચન શક્તિ કમી હોય તેને તો કકડી કદી ખાતીજ નહિ.

### મનની શક્તિ વધારનારો ખોરાક.

આપણા મગજમાં ચોક્કસ પ્રમાણમાં ટ્રાંસફરસ નામનો તત્વ હોવો જોઈએ. એ તત્વના આધારથી આપણે મનની શક્તિ સારી રીતે વાપરી શક્યે છીએ. જ્યારે ટ્રાંસફરસ ભેજામાંથી બહુ ઓછું થઈ જાય છે ત્યારે તે માનવીનું ભેજું સાચુત રહેતું નથી અને તે મનશક્તિ વાપરી શકતું નથી. જેઓ ગાંડા માણસ અને બુબખ માણસો હોય છે તેઓનાં ભેજાં તપાસવાથી માલમ પડે છે કે તેમાં ઉપલો તત્વ બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. અને જેઓની મનશક્તિઓ બહુ દુશિયાર હોય છે. તેઓના ભેજાંમાં ઉપલો તત્વ ઘણાજ હોય છે. જ્યારે પણ મનશક્તિ બહુ વાપરવામાં આવે છે ત્યારે ઉપલો તત્વ ખપી જાય છે માટે એ તત્વની વારંવાર પુરણી થવી જોઈએ. જેઓને રાત દિવસ ભેજાંની શક્તિ વાપરવી પડે તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો જોઈએ કે તેમાં



ફાસફરસ બહુ હોય. માછલી લોહીમાં બગાડો કરે છે તેથી તેમાં ફાસફરસ મોટાં પ્રમાણમાં હોવા છતાં ખાવાની બકામણુ બહુ થઇ શકતી નથી. તળવાના કેળાં અને સેબફળનો જેમ અને તેમ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કેટલાકો એમ કહે છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક મનશક્તિ વધારવાને બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે; સર જોન સૌંકલેર જણાવે છે કે ‘મનની શક્તિની ઉપર બાજી તરકારી બહુ સારી અસર કરે છે અને લાગણી નાબુદ રાખે છે, કદપના શક્તિ વધારે છે અને મનની હુશિયારી એવી બરાબર રીતે વાપરી શકે છે કે માંસ ખાનારા જવલેજ એમ વાપરી શકે છે.’

પ્રખ્યાત થયેલો ફ્રેંકલીન ખાત્રીથી જણાવે છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક આપણી વિચાર શક્તિ સાફ રાખે છે, લાગણીની ચપળાક વધારે છે. જેઓ મગજનું કામ કામ કરતા હોય તેઓએ વનસ્પતિનો ખોરાક ખાવો જોઇએ. માંસનો ખોરાક બહુ ભારી અને ગરમ હોવાથી મનશક્તિ પુરતી છુટથી વાપરવાને બની શકતું નથી.

ઉપલાં લખાણોપરથી માલમ પડે છે કે જેઓએ મનશક્તિ ખીલવવી હોય તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો કે જેમાં ફાસફરસ હોય: જેવાં કે સુકકો મેવો, સેબફળ કેળાં, તરકારી, ઘઉંનું બુધું, વગેરે ખાવાં બહુ ફાયદાકારક છે, અને માંસનો ખોરાક જેમ અને તેમ ઝાણે ખાવો.

ખોરાકનો વિષય ખતમ કરતાં જણાવવું જોઇએ કે સ્ત્રીઓએ એ બાબતનો પુરતો અભિયાસ કરવો જોઇએ, કારણ તેઓને પોતાનાં વહાલાંઓને સારો ખોરાક આપી તેજી મનનાં, નીતિવાળા અને તનદરેસ્ત બનાવવાની તેઓની ફરજ છે. એજ બાબત વિશે એક જાણીતો ખોરાકનો અભિયારી પોતાનું મત નીચે મુજબ આપે છે:—

“ Women should certainly know far more about food than any other class of people in the world, for they have to bring up children from children's very earliest years (when the question of food is of the most vital importance),

and they have to arrange much of the feeding of boys, girls, and men. One would expect, therefore, that food and the values of various foods would form an integral part of the education of every woman."

“ દુનિયાના દરેક વર્ગના લોકોમાં સ્ત્રીઓએ ખરેખર ખોરાકને વિષે બહુજ વધારે જાણવું જોઈએ, કારણ તેઓને બચ્ચાં, તેઓના જનમથી, ઉછેરવાનાં છે, (જ્યારે ખોરાક એ બહુ અગત્યનો સત્તાય થઈ પડે છે) અને તેઓને છોકરા, છોકરી અને માણસના ખોરાકની ગોઠવણ કરવી પડે છે, તેથી એક માનવી એમ ધમ્મી શકે કે સ્ત્રી કુળવણીમાં ખોરાક અને ખોરાકની કિંમત એ મુખ્ય ભાગ થવે! જોઈએ.”





## પ્રકરણ ૧૧ મું.

### અંગ કસરત.

“A few moments spent each day on *scientific exercise* is the finest investment either man, woman or child can make.”  
E. SANDOW.

“One hour spent in physical education pays better than any other investment.”  
W. GLADSTONE.

“One great element of success in life is bodily strength.”  
SIR FREDERICK TREVES.

દરરોજ થોડો વખત શાસ્ત્ર પ્રમાણે અંગકસરત કરવી, એ કોઈપણ મરદ, સ્ત્રી કે બચ્ચાંએ સર્વથી સારી ડાપણ રોકેલી કેહેવાય. સેન્ડો.

એક દલાક જે તનની કેળવણીમાં રોક્યો હોય તે બધી ડાપણ કરતાં વધારે સારો નફો આપે છે. ગ્લેડસ્ટન.

જીંદગીની દૈનિકીમાં એક મોટું તત્વ શરીરની શક્તિ છે.

સર ફ્રેડેરીક ટ્રીવેસ.

અંગકસરત સ્ત્રી તેમજ મરદ બન્નેને બહુજ નફરતી છે. અંગકસરત વગરનું આદમી જીંદગીની લડત સામે ટકી શકતું નથી, અને હમેશાં દુઃખ દરદોષી અને નબળાપણી પીડાય છે, આવી હાલતને લીધે તે શ્રેષ્ઠ સુખ ભોગવી શકતું નથી. ગમે તેવી દોલત તેની પાસે હોય તે છતાં તનદરોસ્તી વગર દુનિયામાં એક દુઃખી કંગાળના જેવી હાલતમાં રહે છે. અંગકસરત વગર તનદરોસ્ત રહેવું, એ ખોરાક વગર જીંદગી ગુમારવા જેવું છે. જેઓ અંગકસરત આપુ રાખે છે, તેઓ તનદરોસ્તી સારી ભોગવી શકે છે. અંગકસરત વગર ગમે તેવો પુષ્ટિ-

કારક ખોરાક લેવો નકામો છે, કારણ તે ખોરાક અંગકસરત વગર પાચન થતો નથી. ખોરાક પાચન થવાને માટે અંગકસરત જરૂરની છે. જેઓ અંગકસરત લેતા નથી, તેઓની પાચનશક્તિ બગડી જાય છે. ખોરાક અંગ કસરતથી પાચન થાય છે, અને પાચન થયલા ખોરાકથીજ લોહી માંસ બને છે. હવે લોહી માંસ બન્યા પછી તે લોહી માંસ સ્વચ્છ હાલતમાં રાખવાને કસરતની જરૂર છે. કસરત વગર માંસ પોચું રહે છે, જે શરીરને ફાયદો કરતું નથી કારણ પોચું માંસ નબળાઈ દેખાડે છે, વળી માંસની નબળી હાલતમાં ચપળાઈ રહી શકતી નથી અને તેથી જોરનું કામ થઈ શકતું નથી, પણ જો એ માંસને કસરતથી મજબૂત બનાવ્યું હોય તો તે લોખંડના સળિયાનો માર ખમવાને પણ શક્તિવાન છે. આપણે જાણ્યે છીએ કે જીંદગીની લડત દિનપરદિન બહુ વધતી આવી છે, અગાઉના વખતમાં થોડી મહેનતથી જરૂરી પૈસા મેળવી શકાતા હતા પણ હાલ બહુ મહેનત કર્યા છતાં ગુજરાનનું સાધન થાય એટલા પણ પૈસા મેળવી શકાતા નથી. આવી જીંદગીની લડતમાં એક નબળા આદમીની હાલત કેવી હોય તે આપણને સહેલાઈથી માલમ પડે છે.

જેમ એક મરદને પૈસા પેદા કરવાને અંગકસરતથી તનદરોસ્ત રહેવાની જરૂર છે, તેમ વળી એક સ્ત્રીને મરદનો મદદગાર થવાને, ઘરની સંભાળ રાખવાને અને કુટુંબ તરફની દરેક ફરજ બજાવવાને અંગકસરત કરવાની જરૂર છે. જે સ્ત્રી શરીરે નબળી હોય તેણી પોતાના શરીરની સંભાળ નહિ રાખતા માટે જવાબદાર છે એટલુંજ નહિ પણ નબળી ઓલાદ પેદા કરવા માટે પણ તેણીજ જવાબદાર છે, અને એવી ઓલાદની નબળાઈથી જેમી કાંઈ દુઃખો આવે તેનો જવાબદાર તેણીજ છે. એક નબળી સ્ત્રી હમેશ રજાની વખતે અને જનમ આપવાની વખતે બહુજ પીડાય છે અને કેટલીક વખતે તો પરણ્યાને પહેલેજ વરસે જનમ આપતાં મરણ પામે છે, તેથી એક નબળી સ્ત્રી, નબળાં મરદ કરતાં વધારે દુઃખી થાય છે.

હાલની છોકરી શરીરે નબળી પડી જાય છે તેનું કારણ શું?

તેનાં બહુ કારણ છે, પણ મૂખ્ય કારણ તો અંગકસરતથી દુર રહેવાનું છે. અગાઉની સ્ત્રીઓ શરીરે મજબુત હતી અને હાલની ગામડેની સ્ત્રી પણ બહુ મજબુત હોય છે, તેનું કારણ એટલું જ કે તે વખતે દરેક ધરેધર નળથી પાણી પુરું પાડવામાં આવતું ન હતું, પણ તેઓને દુર કુવામાંથી પાણી લાવવું પડતું હતું, તે વખતે તવંગર માણસોને ત્યાં પણ ધણા ચાકર નફરો રાખવામાં આવતા ન હતા, પણ ધરનાં બેરાંઓજ ધરનું કામ કરતાં, જે કામ કરવાથી શરીરને કસરત મળતી અને તેથી તનદરેસ્ત રહેતા અને રહે છે. પણ હાલની છોકરીઓએ અભિયાસમાં પડ્યાથી ધરનું કામકાજ તદન છોડી દીધું છે, અને કાંઈ પણ પ્રકારની અંગકસરત ન કરવાથી તેઓનું શરીર નળળું પડતું જાય છે. અગાઉની સ્ત્રીઓ ચાર વાગામાં ઉઠતી અને અંગકસરત ધરનાં કામકાજથી મેળવતી ત્યારે હાલની સ્ત્રીઓ સવારના સાત વાગે ઉઠે છે અને રાતના અભિયાસ કરી અગિયાર અને બાર વાગે સુવે છે, જેથી તનદરેસ્તી રહેતી તદન મુશકેલ છે. માટે જેઓને અભિયાસ કરવો હોય, અને તેઓને ત્યાં ચાકર નફર રાખવાની જોગવાઈ હોય તેઓએ રમતથી અથવા કસરતશાળાથી અંગકસરત કરવાની બહુ જરૂર છે. હાલની જુવાન છોકરીઓ જે ખડી, હીસતીરીયા, બગડેલી પાચનશક્તિ, માસિક માંદગી જેવાં ભયંકર દરદો વિગેરેથી પીડાય છે તે સધળાનું મૂખ્ય કારણ અંગકસરતની ગેરહાજરીથી થતી નબળાઈ છે. અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ફેફસાંને જોષ્ટી સ્વચ્છ હવા અને કસરત નહિ મળવાથી ફેફસાં ખરાબ થઈ જાય છે અને ખડી લાગુ પડે છે અને છાતી નબળી પડી જાય છે. શરીરના દરેક ભાગો અને અવયવને જુદા જુદા પ્રકારની કસરતથી મજબુત બનાવવાની બહુ જરૂર છે. જે તેમ ન બનાવ્યા હોય તો જુદા જુદા અવયવનાં દરદો સહેલાઈથી લાગુ પડે છે.

**શું સ્ત્રી જાતિ મરદથી કુદરતીજ નબળી છે ?**

આપણામાં મોટો ભાગ એમજ માને છે કે સ્ત્રી જાતિ કુદરતીજ નબળા બાંધાતી છે. જે કે સ્ત્રી જાતિ નબળી છે, પણ કુદરતીજ છે

એમ કહેવાઈ શકાય નહિ. તેઓની જીંદગી ગુજરવાની રીતિથી નબળી પડી ગઈ છે. ગામડેની સ્ત્રી સાધારણ રીતે સરખાવતાં માલમ પડશે કે શહેરના મરદ કરતાં વધુ જોરાવર રહે છે, અને કામકાજ વધારે કરી શકે છે. આપણે વારંવાર સરકસમાં સ્ત્રીઓને કસરત કરતાં જોઈએ છીએ જે કસરત એક સાધારણ મરદ કરી ન શકે. એક મરદને પૈસા કમાવાને ખાતર આખો દિવસ ઘરની બહાર રહેવું પડે છે, જ્યારે સ્ત્રીને તો આખો દિવસ ઘરમાં ઘેરાયેલી હવામાં રહેવું પડે છે; મરદ તો દરેક રમત, ગમત અને કસરતશાળામાં ભાગ લઈ અંગકસરત લે છે, જ્યારે સ્ત્રીઓને તેવી અંગકસરત લેવા દેવામાં આવતી નથી. અગાઉતું સપાર્તા જે યુનાન દેશમાં આવતું છે, ત્યાંની સ્ત્રીઓ મરદની માફક દરેક અંગકસત કરતી હતી જેથી મરદો સાથે કુસ્તી લડવા જાહેર અખાડામાં ઉતરતી હતી. તેઓ હાલના મરદ કરતા વધુ દરજ્જે જોરાવર હતી. આ દાખલાદલીલો પરથી માલમ પડે છે કે જો સ્ત્રીઓની હાલની જીંદગી ગુજરવાની રીતમાં ફેરફાર કીધો હોય અને તેઓને મરદનીજ માફક અંગકસરત કરવા દેવામાં આવી હોય તો એ જાતિને ‘નબળી’ કહેવામાં આવે છે તે કલંક સહેલાઈથી વાપરી શકાય નહિ. દુનિયાનો જાણીતો કસરતખાજ અને દુનિયાનો સર્વથી જોરાવર માણસ સેન્ડો જે સ્ત્રીઓને પણ કસરતની તાલીમ આપે છે, તે પણ એવું જ મત આપે છે. જ્યારે આવી રીતે સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, કે સ્ત્રીઓની પોતાની નબળાઈ અંગકસરતથી દૂર થઈ શકે, ત્યારે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે મરદપર આધાર રાખ્યા વગર, પોતે અંગકસરત લઈ અને પોતાની જાતિને અંગકસરત કરવાના દરેક સાધનો પુરા પાડી જે કલંક તેઓની જાતિને ‘નબળી’ કરીને લગાડવામાં આવે છે, તે કલંકને સદાનો નાશુદ કરે અને તે ફરજ અદા કરવાને માટે સ્ત્રીઓએ જ કસરતશાળા, જીમખાના, સ્વીમીંગ પાથ વિગેરે ઉઘાડવાને માથે લેવું જોઈએ.

**જુદા જુદા પ્રકારની અંગ કસરતો.**

અંગકસરતની તનદરોસ્તીપર જે અસર થાય છે તે વિષે જેટલું બોલ્યે એટલું થોડું છે. જીંદગીના દરેક વખતે અંગ કસરત કરવાની

જરૂર છે, કારણ તે વગર હૃદય નબળું પડી જાય છે, લોહીનું ફરવું નબળું પડી જાય છે, ફેફસાં પોતાનું કામ બરાબર કરતાં નથી, અને શરીરના દરેક ભાગો એક યા બીજા પ્રકારે દુઃખી થાય છે. ડૉક્ટર સી. વીલસન કહે છે કે “અંગ કસરતથી માંસના ગોટલાં જેઓને કામમાં લેવામાં આવે છે, તેઓનેજ ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓને કસરત આપ્યાથી હૃદય તરફ લોહીનો ઝરો જેસમાં વહે છે, હૃદયનો ધબકારો વધે છે, ફેફસાંમાં વધારે લોહી જાય છે. ત્યાં વધારે હવામાંથી ઓકસીજન લે છે, ગરમી વધારે જથ્થામાં ઉત્પન્ન થાય છે અને ચામડી અને બીજા અવયવ કે જેઓથી શરીરની ઝેરી વસ્તુ નિકળે છે, તે અવયવોને નકામી ગરમી અને શરીરના કચરાને બહાર કાઢી નાખવામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આવી રીતે માંસના ગોટલાંની કસરતથી હૃદય, ફેફસાં, ચામડી અને બીજા અવયવને બહુ ચૈતન્ય શક્તિ મળે છે, મગજને અને તાંતુઓને તેજી મળે છે, પાચન-શક્તિ વધે છે, અને આખાં શરીરનું સાંચાકામ કામકાજ કરતું સારી સ્થિતિમાં રહે છે.”

### ચાલવાની કસરત.

બધી ધરની બહારની કસરતમાં ખુદશી હવામાં ચાલવાની કસરત સર્વને માફક આવે તેવી છે, અને શરીરને શક્તિવાન અને તનદરેસ્ત બનાવવાને બહુ ઉપયોગી છે. ચાલતી વખતે જલદી અને સરખા પગલાંથી ચાલવું, છાતી બહાર કાઢવી અને ખંભા પછવાડે રાખવાં અને જેમ પગની હીલચાલ થાય છે તેજ પ્રમાણે હાથની હીલચાલ રાખવી. આથી શરીરને બહુ સારી અસર થશે. ફોર્સીથ (Forsyth) જણાવે છે કે “ચાલ્યાથી લુખ લાગે છે અને પરસેવો થાય છે, શરીરની ગરમી સરદી સમતોલ રહે છે, જુદા જુદા દેખાવો નજરે પડતાં મગજને તાજગી મળે છે, ફેફસાંને મજબુતાઇ મળે છે, પગો મજબુત અને સારીરીતે વળે તેવા થાય છે અને આખો દિવસ એસી રજાથી જે અડચણો થાય છે તે મટી જાય છે. ઘણાં હડીલાં દરદો જેવાં કે બહુ મુશ્કેલીમાં નાખનાર હીસતીયાં અને ગરમી ઉત્પન્ન કરનારી માંદગી,

પુલ્લી હવામાં ચાલુ ફરવાની કસરત ખતથી કાઢી હોય તો દહે થાય છે.”

જે કોઇ સ્ત્રીને ખીજી કસરત કરવાનું બની શકે નહિ અથવા તો ખીજી કસરતો કરવા માટે શરીર નબળું લાગતું હોય તો પુલ્લી હવામાં સાંજે અથવા સવારે એક બે કલાક ફરવાથી શરીરનો ખાધો સુધરશે. કોઇની સ્ત્રીએ આખો વખત ઘરમાં ગોંધાઈ રહેતું નહિ. ઘરની ઘેરાયેલી હવા તનદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવ પર પણ ખરાબ અસર કરે છે. જે સ્ત્રીઓ આખો દહાડો ઘરમાંજ રહે છે તેઓ બહુ ચીરડાઉ સ્વભાવની રહે છે અને કોઇ કોઇનો જરા જરામાં વાંક કાઢી તેઓ સાથે મારામારી કરે છે અને ઘરમાં કમિયો કંકાસ વધે છે, એ સઘળાનું કારણ ઘરની ઘેરાયેલી હવામાં આખો દિવસ રહ્યાથી તનદરોસ્તી પર થતી માડી અસર છે; વળી ફરવા હરવાથી મન રીઝે છે, મનને નવા નવા દેખાવો જોવાનું બને છે, પણ ઘરમાં બેસનારી સ્ત્રીને એવા દેખાવો જોવાના ન મળવાથી તેઓનું ચિત્ત હમેશાં કોઇ ગમગીન આત્મતોપર ભર્યા કરે છે. પોતાને દુઃખી ધારી અસંતોષી બને છે, અથવા કોઇની તારી મારી કરવામાં વખત પસાર કરે છે. જે ઘરમાં શાંતિ અને તનદરોસ્તી વધારવાને ચાહતાં હો તો રોજ ફરવા જવાની બહુજ જરૂર છે. સાંજ કરતાં સવારના ફરવા જવાથી તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદો થાય છે, મુખ્ય કરી જેઓની પાચન-શક્તિ બગડી હોય અથવા ખીજાં એવાં દરદોથી પીડાતાં હોય તેઓને સવારના પણ ફરવા જવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે, પણ હમેશાં સુરજ ઉગ્યા પછીજ ફરવા જવું કે જેથી રાતની હવા બગડેલી હોય છે તે સુરજની રોશનીથી સાદુ થઇ જાય. જેઓને ભુખ લાગતી ન હોય તેઓને ખાસ કરી સવારના ફરવા જવાની જરૂર છે.

### ખાઈસીકલની કસરત.

હાલ સ્ત્રીઓમાં સાઈકલ પર ફરવા જવાનો શોખ ઉત્પન્ન થયો છે જે ફાયદાકારક તો છે, પણ એ કસરતમાં થોડો જોખમ સમાયેલો છે માટે એ કસરતમાં સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. નવરા રસતાપર એ



કસરત કરવી ઠીક છે. એ કસરત જો હૃદમાં રહીને કીધી હોય તો ફાયદાકારક છે, પણ જો બહુજ કીધી હોય તો હુકસાનકારક છે. જરમન દાક્ટર સ્કેટ (Schatt) કે જેણે સાધકલ તનદરોસ્તીપર કેવી અસર કરે છે તેનો બહુ સંભાળથી અભ્યાસ કીધો છે તે જણાવે છે કે “આધસીકલ ડુંગર પર ચડવાની માફક આપણા હૃદયને જોસમાં કામ કરાવે છે, અને તેથી આપણી નાડ જોસમાં ચાલે છે. આથી કુદરતી રીતે હૃદય જ્યારે પોતાનું કાર્ય કરતું હોય ત્યારે મોટું થાય છે, અને આશ્વાયશની વખતે પાછું હંમેશનું રૂપ ધારણ કરે છે. જો સાધકલ પર હૃદયી બહાર અને જોસમાં કસરત કરવામાં આવે છે, તો નાડીનો ધબકારો એક મિનિટમાં ૧૪૦) વખત થાય છે, અને સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે, હૃદયનું મોટું થઈ આવવું પાછું સંકોચાઈ જતું નથી, જે સાધકલીસ્તો સરતમાં ઉતરે છે તેઓના થાકી ગયલા ચહેરાપરથી માલમ પડે છે. જો એજ પ્રમાણે હૃદયી બહાર કસરત કરવામાં આવે તો હૃદય મોટું થઈ આવે અને પછી જરૂર હુકસાનકારક પરિણામ આવે છે. તેની ધોરી નસો કઠણ થાય છે અને શ્વાસ લેવાનું પણ ફેરવાઈ જાય છે, અને જોછએ તેથી વધુ હવા દમમાં લે છે, જે જોખમ ભરેલું છે.”

### બોટના હલેસાં મારવાની કસરત.

એ કસરત જુવાન અને મજબુત બાંધાની સ્ત્રીને બહુ ફાયદાકારક છે, એથી શરીરના ભાગોને કસરત મળે છે, છાતી ખીલે છે, હાથ મજબુત અને ખુબસુરત દેખાવના થાય છે, ફેફસાંને બહુ સારી કસરત મળે છે, જેથી ખડી અને છાતીના દરદો લાગુ પડતાં નથી.

### તરવાની કસરત.

તરવાની કસરત બહુ ઉત્તમ અને ફાયદાકારક છે. વળી એ કસરત જાણ્યાથી કોઈ વખત જીવ પણ બચાવી શક્યે છીએ. એ કસરતથી આખાં શરીરને જોછતી કસરત મળે છે, છાતીને પણ બહુ સારી કસરત મળે છે, અને લીવર જેવા અંદરના અવયવ વિગેરેનાં દરદોપર બહુ સારી અસર કરે છે. તરવાની કસરત અભિયાસીને બહુ ઝડપથી તાજગી બક્ષે છે. જો સ્ત્રીઓ તરવાની કસરત ચાલુ રાખે તો બહુજ

તનદરોસ્ત રહી શકે, મુખ્ય કરી છાતી અને ખીજા શરીરના ભાગો ખીલવી બહુજ ખુબસુરત બનાવે છે.

લૉન ટેનીસ (Lawn-Tennis) સ્ત્રીઓના નાનુક બાંધાને માટે ખાસ શોધી કાઢી હોય એમ લાગે છે. એક કલાકમાં તો એ રમત અંગને જોષએ તેવી કસરત આપે છે. વળી એ કસરતમાં કાંઈ પણ પ્રકારનો જોષમ સમાયશે ન હોવાથી સ્ત્રીઓને એ રમત બહુજ ફાયદાકારક છે. એ રમત લગભગ આખાં શરીરને કસરત આપે છે અને શરીરમાં ચપળતા આપે છે. અંગ્રેજ સ્ત્રીઓ ખાસ આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓને માટે બંધાયલા જીમખાનાનો બહુ સારો લાભ લે છે. કેટલેક ડેકાણે સ્ત્રી અને મરદો એ રમત સાથે રમે છે તે બહુજ વખાણુવા લાયક છે અને તનદરોસ્તીને બહુજ ફાયદાકારક છે. હવે આપણામાં લેડીઝ જીમખાના બંધાય અને સ્ત્રીઓ તેનો લાભ લે તો તેઓની તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય.

આ બધી સીતો શરીરને રમતથી કસરત આપવાની છે. અંગ કસરતને માટે ખીજી રીતે કસરતશાળાની તાલીમ છે, તે કસરતમાં જો કે રમુજ પડતી નથી પણ તે કસરત શરીરના દરેક ભાગોને કસરત આપે છે. એ કસરતો મગદ્દન, (Dumb-bells) દમ બેલ્સ, જોરી વગેરેથી થાય છે. જાણીતો દુનિયાનો પ્રખ્યાત કસરતખાજ સનડો જણાવે છે કે શરીરમાં માંસના ગોટલાં (Muscles) ૪૦૦ છે, અને એ ૪૦૦ ગોટલાંને ખીલવવાને માટે કસરતશાળાની તાલીમની જરૂર છે. ખીજી કોઈખી રમતોથી એ બધા ગોટલાંને ખીલવી શકાતાં નથી. જો તેમાંનું એક પણ ગોટલું નખળું હોય તો તે આદમીનું શરીર નખળુંજ ગણાય કારણુ જેમ એક સાંકળીમાં એક કડી નખળી હોય તો આખી સાંકળી તુટી જવાની ધારતી રહે છે તે પ્રમાણે શરીર માટે પણ રહે છે. માટે બધાં ગોટલાંને કસરત મળવીજ જોઈએ. એ ૪૦૦) ગોટલાંને ખીલવવાને સનડોએ પોતાની જુદી જુદી કસરતો કાઢી છે. એજ પ્રમાણે એક ખીજો જાણીતો લખનાર લખે છે કે “But for exercising all muscles of the body, there is of course,

nothing so efficacious as systematic exercises in a gymnasium. Dumb-bells are especially useful for developing the muscular system. By their aid alone many weak men have made themselves strong.”  
 “જે શરીરના બધાં ગોટલાંને કસરત આપવી હોય તો કસરતશાળાની કસરત સિવાય બીજી કોઈ પણ પ્રકારની કસરત વધારે ફાયદાકારક નથી, શરીરના બધા ગોટલાં ખીલવવા મગદળ (દમબેલસ) ખાસ કરીને ઉપયોગી છે. તેઓનીજ મદદથી ઘણા નબળા માણસો જોરાવર થયાં છે.” ઉપલા વિચારોપરથી માલમ પડશે કે કસરતશાળાની કસરતથીજ આપણું શરીર સારી રીતે ખીલી શકશે અને તેથી જેમ મરદોની કસરતશાળા થાય છે તેમ સ્ત્રીને માફક આવતી કસરતને માટે સ્ત્રીઓની અલાહેદી કસરતશાળાની પણ જરૂર છે.

### કસરત કરવાની રીત.

સ્ત્રીઓને એટલું જણાવવું જોઈએ કે તેઓનો બાંધો નબળો હોવાથી જે કસરતો મરદો કરે છે તે કસરતો એકદમ કરવાની હુલ્લસાઈ કરવી નહિ. આવી રીતના સ્વભાવથી કેટલીક સ્ત્રીઓને બહુ ખમવું પડ્યું છે. માટે સ્ત્રીઓને માફક આવે તેવીજ કસરત કરવી; કેટલીક સ્ત્રીઓ એકદમ જોરાવર થવાને અને તનદરોત થવાને ખુશ કસરત કરવા માંડે છે, એ એક જાતનો ભોભ છે; માટે એકદમ જોરમાં કસરત કરવી નહિ, પણ કસરત કરવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી. એકદમ પહેલે બહુ કસરત કરવાથી શરીરના અવયવ ખગડી જાય છે, પણ રફતે રફતે કસરત કરવાને વખત વધારવો. પહેલ પહેલાં કસરત કરવાથી શરીરના ભાગોમાં દુખાવો થાય છે, તેથી કાંઈ ખીલું નહિ, રફતે રફતે શરીર દુઃખશે નહિ.

કસરત કરતી વખતે મ્હો બાંધ રાખવું. મ્હોમાંથી શ્વાસ લેવો નહિ, છાતી બહાર કાઢવી અને ટરાંને ટરાં ઉભું રહેવું, પગની એડી ખેડ સાથે જોડી નાખવી અને આખું શરીર ટાપટ અને ટટાર રાખવું, હીલાં શરીરથી કસરત કરવી નહિ. કસરત જેમ હળવે હળવે કરવામાં આવે તેમ શરીર જલદીથી ખીલશે. સૈન્ડો જણાવે છે કે કસરત કરતી

વખતે કસરતપર ધ્યાન રાખવાની બહુજ જરૂર છે, કસરત કરતી વખતે જો કસરતની ઉપર ધ્યાન રાખ્યું નહિ હોય તો શરીરના ભાગ ખીલતા નથી, માટે કસરત કરતી વખતે ખીન્ન વિચારો કરવા નહિ, પણ સઘળું ધ્યાન કસરતમાંજ રાખવું.

કસરતને માટે સારો પોષાક પહેરવાની પણ જરૂર છે. ગંજ-ફરાક પહેરવાની જરૂર છે. કસરત કરતી વખતે ગરમ કપડાં પહેરવા નહિ, તેમજ વળી ટાઈટ કપડાં, અથવા પટો પહેરવો નહિ. લોહી છુટથી ફરતું ચટકાવે નહિ એવાં કપડાં પહેરવાં. કસરત કરી રહ્યા પછી પવન ન લાગે માટે ફ્લેનલના કપડાં હમેશાં હાજર રાખવાં, કે તરત પહેરી લેવાય. ભરેલે પેટે ખાઈ રહીને કદી પણ કસરત કરવી નહિ, રાતના સુતી વખતે થોડી કસરત કરી સુવાથી ફાયદો થશે અને ઉંઘ સારી આવશે. કસરત કરી પાણી પીવું નહિ, પણ ગરજ પડવે દુધ પીવું. બંધ ઓરડામાં કસરત કરવી નહિ, પણ ઘરમાં કસરત કરવી હોય તો ખારી ઉઘાડવી અને સંભાળ રાખવી કે ગરમ થયલાં અને ભીંજાયલાં શરીરને હવા લાગે નહિ. તરત સઘળું શરીર કપડાંથી ઢાંકી દેવું અને પછી ચોખી ખારીની હવા દમમાં લેવી.

**કસરત કરી રહ્યા પછી થોડું દુધ પિવાનો રિવાજ.**

સેનડો પ્રમાણે કસરત કીધા પછી તરત શાવર બાથ એટલે ઠંડું પાણી નળમાં જળી સુકીને વરસાદની માફક પડે છે તેમ થોડુંજ આખા શરીરપર લેવું અથવા તો વાદળી ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી આખા શરીરપર લગાડવી, પણ ધ્યાન રાખવું કે નાહવા બેસવું નહિ, ફક્ત ઠંડું પાણી આખાં શરીરને લગાડવું અને આખાં શરીરપર તરત કપડાં પહેરી લેવાં. લાંબો વખત પાણી રહે નહિ. એમ કરવાથી શરીર બહુ જલદીથી ખીલશે અને તનદરોસ્ત બનશે. ઠંડું પાણી શરીરને લગાડ્યા પછી જરા પણ હવામાં બેસવું નહિ પણ ઉંઘમાંજ રહેવું. સ્ત્રીઓને માફક આવતી થોડી કસરતોનાં લાં ઉતારો કરે છું.

**સ્ત્રીઓને માફક આવતી થોડી કસરતો.**—મગદળ અથવા ખીન્ન કસરતના ઓળરોથી કસરત કરવા પહેલાં હાથને મજબુત બનાવવા

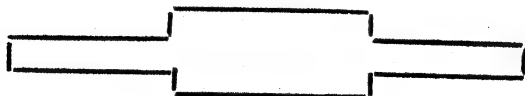
જોઈએ, તે મજબુત બનાવવાને માટે હાથને નિયતી કસરત આપવી જોઈએ. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ટટાર ઉભું રહેવું, છાતી બહાર કાઢવી, ખભાં પછવાડે રાખવાં, પગની એડી સાથે જોડવી અને શરીરને ટાઇટ રાખવું, જરા પણ ઢીલું રાખવું નહિ.

(૧) અરધા હાથને ખંભાવેર ઉંચા કરવા અને હાથના આંગણાંની ટોચ ખભાની સીધી લીટી તરફ રહે તેમ લાવવા અને અરધા હાથની ઘુંટી પાંસલાં તરફ રાખવી.

(૨) બન્ને હાથ તમારી સામે જોડવા અને છાતી સાથે સીધા જોડવા લાંબા થાય એટલા કરવા. આ રીતે (૧) અને (૨) કસરત એક પછી એક થોડો વાર વેર કરવી પછી ત્રીજી કરવી.

(૩) બન્ને હાથને ખભાંની સીધી લીટીમાં જેમ પહોળાં થાય તેમ ઉંચે ઉડતા પક્ષીની સ્થિતિ પાંખની માફક કરવા. હાથના અંગુઠાને પહેલી આંગળી સાથે લગાડવો, પગની એડી ઉંચી કરવી અને સધળો ભાર પગના આંગળાપર પડે તેમ ઉભા રહેવું, છાતી બહારજ રાખવી. એ પ્રમાણે બીજી પરથી ત્રીજી કસરત અને (૩) થી (૨) એમ થોડા વખત વેર કર્યા કરવી. પછી હાથને ઝુલતા નાખી દેવા. પછી હાથને સીધા ઘુંટી-માંથી અરધા વાળવા, પણ વાળતી વખતે મુડી બાંધવી, મુડીના આંગળાં બહાર દેખાય અને પોંચેા ખંભાને લાગે તેમ કરવું, છાતી ગમ લાવવા અને ઘુંટી પાંસલીને લાગે તેમ કરવી અને મુડી હળવે હળવે છોડતા હળવે હળવે હાથ પાછા બાજુએ નાખી દેવા.

એમ કર્યા પછી મગદળથી કસરત કરવી, પણ લોખંડના મગદળ ઈઓને માફક ન આવતાં લાકડાની નીચલા આકારની બનાવટ ફીક પડશે.



એક લાંબુ ઉપજા ધાટનું પાટીયું લેવું જે વચમાંથી પહોળું હોય, જે વચમાંથી પહોળો ભાગ આખા બેઉ ખંભાની લંબાઇનો હોવો જોઈએ

અને તે પાટીયા (Back board) અથવા એક બોરડના હાથાની લંબાઈ હાથ પહોળા કર્યા છતાં પકડાઈ શકાય તેવી હોવી જોઈએ.

પહેલા હેઠે ઝુલતા હાથમાં ટાઇટ એકબોરડ પકડવું અને પછી હળવે હળવે માથાની ઉપર એક હાથ પોહોળા રાખી પકડવું. ત્યાર પછી હળવે હળવે માથાં ઉપરથી ખંભાની પછવાડે વાળવું, એમ થોડો વખત કરવું, જેથી હાથ છાતી અને ખંભા બહુ ખીલશે અને શોભાયમાન દેખાશે. એકબોરડ હમેશાં મજબુત ઝાલવું. આ કસરતો દરરોજ ચોક્કસ વખતે ચિત્ત રાખી હળવે હળવે, કરવાથી એક સ્ત્રીને તનદરોર અને ખુબસુરત બનાવશે.

### “ પીંગ-પોંગ ”

ખીજ હાલ નવી ધરની રમત નિકળી છે જેને “ પીંગ-પોંગ ” કહે છે એ રમત સાંજને વખતે કમપાઉંડમાં અથવા ઓરડામાં રમવાથી થોડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે એ રમત લોનટેનીસના જેવી છે. એ રમત એ જાણ વચ્ચે રમી શકાય છે.

એક આઠ શીટ લાંબી અને ચાર શીટ પહોળી ટેબલ હોય છે તેની વચમાં નાની જાળી મુકવામાં આવે છે, અને એ ટેબલના નાકે એક જાણ ઉભો રહે છે અને બીજો નાકે બીજો જાણ ઉભો રહે છે, બન્નેના હાથમાં જાલીએટ આકારનું બેટ રહે છે અને તેઓ નાના દડાથી રમે છે. એ દડો બહુ હલકો હોવાથી તેને ટેબલપરથી બહાર નહિ જાય તે માટે બહુ ગમત સાથે સંભાળ રાખવી પડે છે. આખો દિવસ બેસી રહેનારાં માણસને એ રમત થોડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે.

હવે આપણે કસરતને વિષે ખતમ કર્યે છીએ. એ વિષયપરથી માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓને અંગ કસરતની બહુજ જરૂર છે, કારણ તેઓ શરીરે નબળી પડતી જાય છે, તેથી તેઓને અંગ કસરત વધારવાને અને ઉત્તેજન આપવા માટે જાહેર કસરતશાળા, સ્વીમીંગ બાથ (તરવાની શાળા,) તેમજ રમતને માટે જીમખાના બાંધવા જોઈએ, જાહેર અખાડા થવા જોઈએ અને તેમાં સ્ત્રીઓને મોટાં મોટાં ધનામો આપવાં જોઈએ. એ કામ આ ચોપડીના કોઈ પણ વગવાળા વાંચક ઉચકી લેશે તેાં

ખરેખર તેણે આપણા દેશની મોટી સેવા બજાવેલી કહેવાશે અને આ ચોપડીના લખનારની સર્વથી મોટી ઉમેદ પાર પડશે. ન્યારે સ્ત્રીઓ અંગ કસરત કરવામાં પોતાની મોટામાં મોટી ફરજ સમજશે, જે કસરત પછી ધરના કામકાજથી અથવા રમત ગમતથી હોય, ત્યારેજ આપણા દેશની ઉધરતી ઓલાદ જોરાવર, શક્તિવાન અને દેશનું બહુ કરનાર નિકળશે અને આપણા દેશમાંથી દુઃખ દરદો ઓછાં થઈ જશે. આપણું હિંદુસ્થાન સ્ત્રીઓ તરફ બેદરકાર રહે છે એમ આપણે વારંવાર જણાવી ચુક્યા છીએ અને અંગ કસરતની બાબતમાં પણ આપણો દેશ સ્ત્રીઓ તરફ બેદરકાર છે એમ સ્પષ્ટ જણાય છે, કારણ સ્ત્રીઓની અંગ કસરત વધારવાને અને તે સાંધણો પુરાં પાડવાને વાસ્તે કોઈ પણ જાહેર ખાતાંઓ હસ્તી ધરાવતાં નથી, એ બહુ દિલગીરીની વાત છે. કેળવણી અને આગળ વધેલા વિચારની સ્ત્રીઓની ફરજ છે જે તેઓએ એ કામ સાથે ઉઠાવી પાર પાડવું.





## પ્રકરણ ૧૨ મું.

### પોષાક.

“ Give me a form, give me a face,  
That lend simplicity and grace ;  
Robes loosely flowing, hair as free,—  
Such sweet neglect more taketh me  
Than all the adulteries of art ;  
They strike mine eyes but not mine heart. ”

“ મને એક ( એવું ) શરીર તથા ચહેરો આપો, કે જે ( મને ) સાદાઈ અને નમ્રતા આપી શકે. ( મને એવો ) પોષાક આપો કે જે ધીલો હવામાં રમતો હોય અને બાલ પલુ તેટલા છુટા ( આપો ). તીવ્રતાપની લુચ્ચાઈઓ કરતાં, એવું મધુર નભસ્વસપણું, મને વધુ મોહ પમાડે છે. જે કે તેઓ મારી આંખને આંજી નાંખે છે, તોપણ મારું જીવન જીતી શકતાં નથી, ”

આદમ જાતની શરૂઆતમાં જે વખતે પોષાક જેવું હતું નહિ, તે વખતે નમ્ર અવસ્થામાં આદમ જાત જીંદગી ગુજારતી હતી. સાહિત્ય પ્રમાણે જ્યારે પહેલું જોડું ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કરીધું ત્યારે તે જોડું નમ્ર અવસ્થામાં રહેતું હતું. આદમ અને ઇવ, પહેલો મરદ અને પહેલી સ્ત્રી હતાં. તેઓ ઘણો લાંબો વખત ફરેસ્તાઇ ખસલતમાં નમ્ર અવસ્થામાં બાઈ બેહેન તરીકે રહેતાં હતાં, પણ જ્યારે તેઓએ ખુદાએ મના કરીધેલું ફળ સેહતાનના ફુસલાવાથી ખાધું ત્યારે તેઓને પોતાની નમ્ર અવસ્થા માટે શરમ લાગવા લાગી અને તેઓને મર્યાદા સાચવવા



શરીર ઢાંકવાની જરૂર જણાય. તે વખત પછીજ તે જોડાંમા હવસ ઉત્પન્ન થયો હતો. અને તે કારણથીજ તેઓને શરમ લાગવા માંડી હતી. તેઓએ પહેલાં ઝાડનાં પાંદડાંને સાથે કરી પોતાના શરીરના બાગને ઢાંક્યો; તે અગાઉ નાનાં નિદોષ બાળકો જેવી રીતે નવ્ર અવસ્થામાં શરમાયા વગર સાથે રહે છે તેમ રહેતાં હતાં. આવી રીતે પોષાકની શરૂઆત થવા લાગી. હજુ પણ આફ્રીકાના જંગલી લોકો નવ્ર અવસ્થામાં રહે છે. જેમ જેમ આદમીઓની અકલ વધતી ગઈ તેમ તેમ પોષાકથી શરીર ઢાંકવાની જરૂર તેમણે જોઈ, એપરથી માત્રમ પડે છે કે પોષાકનું મુખ્ય કારણ મર્યાદા સાચવવાનું છે અને નીતિને જાળવી રાખવાનું છે. માટે પોષાક પહેરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે પોષાકથી મર્યાદા અને નીતિ સચવાય છે કે નહિ. જે તેમ ન હોય તો જાણવું કે પોષાકમાં ખામી છે અને તે પોષાક પહેરનાર આદમી નીતિમાન ન હોવું જોઈએ. ઘણી વખતે પોષાક પરથીજ એક આદમીની નીતિની પરીક્ષા થાય છે. જે કોઈ સ્ત્રી નીતિમાન અને સારી કેળવણી પામી હોય તો તે તેણીના પોષાકની ઢબપરથી માલમ પડે છે. કવિરાજ શેક્ષપીયર એ વિશે જણાવે છે કે ‘ It’s apparel that oft proclaims a man ’ ‘ વારંવાર પોષાક એક માણસ કેવો છે તે જાહેર કરે છે. ’ માટે દરેક સ્ત્રીએ પોષાક પહેરતી વખતે પોષાકનો પહેલો નિયમ જે મર્યાદા અને નીતિ જાળવવાનો છે તે ધ્યાનમાં રાખવો અને પછીજ પોષાક પહેરવો જોઈએ; જે ઉપલો નિયમ તોડી એક સ્ત્રી પોષાક પહેરે તો તેણી નીતિમાન કહેવાય નહિ, કારણ સદગુણી સ્ત્રી હંમેશાં પોષાકમાં પણ પોતાનો સદગુણ જાળવી રાખે છે. પોષાક પહેરવાનો બીજો નિયમ તંદરેસ્તી જાળવવાના નિયમથી ઉત્પન્ન હોય તો તે પોષાક મોટી ખામીવાળો કહેવાય. પોષાક જેમ નીતિ જાળવવાને માટે જરૂરનો છે તેજ પ્રમાણે વળી આપણાં શરીરને સરદી અને ગરમીથી રક્ષણ કરવાને માટે બહુજ અવશ્યનો છે. જે કોઈ સ્ત્રી ઠંડીના દિવસમાં પાતલાં કપડાંનો પોષાક પહેરે તો તેણીએ પોષાકનો કાયદો તોડેલો કહેવાય અને એ રીતે, જ્ઞાની આદમીઓની હસીમાં આવી પડે. પણ હાલની પશ્ચિમ તરફની સ્ત્રીઓ અને તેઓને પગલે ચાલતી હાલની

કંટલીક હિંદવાની સ્ત્રીઓ પોષાક પહેરવામાં તંદરોસ્તીનો નિયમ તો ધ્યાનમાં લેતીજ નથી, અને તેથી ઘણા ભયંકર દરદોના ભોગ થઇ પડે છે.

પોષાકનો ત્રીજો નિયમ શરીરને ખુબસુરતી આપવાનો છે. જે શરીરને પોષાક ખુબસુરતી ન આપે તો પોષાક બોલ વાંધા ભરેલો કહેવાય. ખુબસુરતીને ખાતરજ આપણે પોષાકને સીવાડ્યે છીએ, પૈસા ખરચ્યે છીએ. નહિ તો આપણે કપડાંના તુકડા લઇ આંગપર વીંટાળી દેતે; કપડાંના તાફાઓ ખરીદીને શરીરપર લપેટી દીધા તો અંગ ધંકાઇ જાય પણ આપણે તેમ કરતાં નથી. શરીરને શોભાયમાન બનાવે તે પ્રમાણે પોષાકની ઢબ જાણ કરાવ્યે છીએ. આપણી ફરજ છે કે આપણું શરીર શોભાયમાન થાય અને જેઓ સાથે વચ્ચે તેઓની આંખને સારો લાગે તેવાજ પોષાક પહેરવો જોઇએ. જે આદમીઓ કદરૂપો પોષાક પહેરે તે આદમીના વિચારો પણ કદરૂપા હોવા જોઇએ અથવા તો તેઓની સુંદરતા અથવા તો ખુબસુરતીની પીછાણ કરવાની મન શક્તિ “Aesthetic faculty” ખીલેલી ન હોવી જોઇએ. જાણીતો અંગ્રેજ લેખક Maxwell પોષાકની બાબતમાં કહે છે કે, “To dress ourselves attractively is not, vanity; it is a duty we owe to ourselves to the Author of our wondrous system and to those who come in contact with us.” “જે ચાલુકારક રીતે કપડાં પહેરવામાં કાંઇ હલકાઇ નથી; પણ અછા ટેસ્ટનો પોષાક પહેરવો એ આપણા પોતા તરફ, આપણા હેરત ઉપજાવે તેવાં શરીરના કર્તા તરફ તેમજ જેઓ આપણા સમાગમમાં આવે તેઓ તરફની ફરજ બજાવ્યા જેવું છે.”

માટે પોષાક આપણી ખુબસુરતી વધારે એવો હોવોજો જોઇએ, પણ ખુબસુરતી વધારતાં પહેલો અથવા બીજો નિયમ જે નીતિ અને તંદરોસ્તીના છે તે તોડવો ન જોઇએ; ખુબસુરતીની સાથે નીતિ અને તંદરોસ્તીના નિયમ સચવાવા જોઇએ, નહિતો તે પોષાક ખુબસુરતી વધારનાર ન કહેવાય, પણ નખરાં અને ઇતરાજ ઉત્પન્ન કરનાર કહેવાય; એવો પોષાક હલકા પ્રકારનો હોય છે અને હલકા વિચારો જણાવે છે.

જે સ્ત્રી ઉપલા નિયમો તોડી ફક્ત ખુબસુરતીની મતલબથીજ પોષાક પહેરે તે સ્ત્રીના વિચાર ખુબ હલકા હોય છે. જ્ઞાની માણસ એવા પોષાકમાં સજ થયેલી સ્ત્રીને કુદરતી રીતે હલકી નજરે જુએ છે.

ચોથો પોષાકનો નિયમ ન્યાતજાતની અને સર અવસરની ઈલાજી દેખાડે છે. સર્વ જાત પોતાને યીજી જાતથી ઓળખાવાને જુદા પ્રકારનો પોષાક પહેરે છે. દરેક આદમીની ફરજ છે કે તેઓએ પોતાની જાત તરફ વધારે રહી પોતાની જાતથી એક પણ બહારની પોષાકની ઇલાજી જાળવી રાખવી જોઈએ નહિ. વળી એટલુંજ નહિ પણ સર અવસરના પોષાક પણ જુદાજ હોય છે, ખુશી અને ગમગીનીનો પોષાક પણ જુદોજ હોવો જોઈએ. સુધરેલા દેશોની સ્ત્રીઓ ગમગીની વખતે કાળા રંગનો પોષાક પહેરે છે. જેઓ પોતાની જાતનો અને સર અવસરનો પોષાક પહેરતા નથી તેઓ પોષાકનો ચોથો નિયમ તોડે છે. ચોથો નિયમ કમનસીબે હિંદુસ્તાનમાં કેટલાક આદમીઓ જાળવી રાખતા નથી, જ્યારે ઉચી કેળવણી પામેલા પશ્ચિમના લોકો એ નિયમ જાળવવાને પોતાની મોટી દેશહિતકારીક ફરજ સમજે છે. ત્યારે સંપૂર્ણ પોષાક શાને કહયે ? જે પોષાકમાં ઉપલા ચારે નિયમો સચવાતા હોય તેને, જે નિયમો ટુંકમાં નિચે પ્રમાણે છે :—

- (૧) પોષાકથી નીતિ સચવાવી જોઈએ.
- (૨) પોષાકથી તંદરોસ્તી જાળવાવી જોઈએ.
- (૩) પોષાકથી ખુબસુરતી વધવી જોઈએ.
- (૪) પોષાકથી દરેક જાત, ધંધો, અને સર અવસરની ઇલાજી સચવાવી જોઈએ.

હવે આપણે હાલની સ્ત્રીઓ કેવા પોષાક પહેરે છે અને પોષાક પહેરવામાં ઉપલા નિયમો સાચવે છે કે નહિ તે તપાસ્યે.

સ્ત્રીઓના પોષાકની આખરમાં એક જાણીતો લખનાર નીચે પ્રમાણે પોતાનું મત જણાવે છે કે “She has, with more truth than gallantry, been described as an animal that

delights in finery, and as being most careful to adorn that part of the head that is called the *outside*."

“સ્ત્રી તરફના માનના કરતાં ખરી રીતે જણાવતાં તેણી એક પ્રાણી છે જે ચાંદ ચાંદથી ખુશી થાય છે, અને માથાનો જે ભાગ બહારનો છે તે ભાગને બહુ સંભાળથી શણગારે છે એમ વર્ણવામાં આવ્યું છે.”

હિંદની સ્ત્રીઓનો સંપૂર્ણ પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. સ્ત્રીઓની સાડી છે તે સંભાળી પહેરવાથી ઠીક લાગે છે, પણ હિંદની સ્ત્રીના પોષાકમાં એટલી ખામી છે કે તેઓ પગનું પહેરણ રાખતા નથી.

આ દેશની સ્ત્રીઓમાં હાલની પારસી સ્ત્રીઓનો પોષાક વખાણવા લાયક છે, કારણ તેઓએ હિંદના પોષાકમાં જોઈતો સ્તુતીપાત્ર ફેરફાર કરીધો છે. અને તે સુધરેલી ઢાળનો છે પણ તેમ વળી કેટલીક પારસી બાનુઓ પોતાના પૈસાને જોરે બેહદ ખર્ચે પોષાક ઉપર કરે છે અને કોઈ વખતે મર્યાદાની બાહરે જતી ઢાળે શરીર શણગારે છે તે કોઈખી રીતે પસંદ કરવા જોગ નથી. પારસી સ્ત્રીઓ હિંદુ સ્ત્રીની માફક ઉઘાડે પગે ફરતી નથી અથવા તો ચોળી પહેરતી નથી, પણ અંદરનો અને બહારનો પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. પારસી સ્ત્રી વળી મુસલમાન સ્ત્રીઓ અને વોરાળની બુઓની માફક અને કેટલી હિંદુ સ્ત્રીઓની માફક મોઢો ઢાંકતી નથી અને બુરખો પહેરતી નથી પણ પોષાકના નિયમો સાચવે છે, જેની નકલ હિંદની ખીજ જાતની સ્ત્રીઓએ કરવી જોઈએ છે. પારસી સ્ત્રીઓ માથું બાનું બાંધે છે તે પણ વળી તંદરોસ્તીનો નિયમ સાચવવાને માટે છે. હિંદનો દેશ ગરમ હોવાથી ધુળ બહુ ઉડે છે જે ધુળ જો બાલ ઉઘાડા રાખ્યા હોય તો તેમાં સઘળા ભરાઈ જાય અને બાલ સાફ રાખવા મુશ્કેલ પડે, પણ માથું બાનું બાંધ્યું હોય તો બાલમાં ધુળ ભરાતી અટકે અને બાલ સાફ રહે. તેથી પારસી સ્ત્રીઓએ માથું બાનું બાંધેલું ફાયદાકારક છે.

જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે તેમ તેમ સ્ત્રીઓ ફક્ત પોષાકથીજ ખુબસુરત દેખાવાને બહુ ઈતેજાર રહે છે. પશ્ચિમની સ્ત્રીઓ હિંદની

સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે સુધરેલી છે, તેથી પોપાકમાં પણ વધારે ખુબસુરત થવાને યત્ન કરે છે, પણ તે કાશેશ આડે માર્ગે કરવાથી તનદરેસ્તીનો મોટો બગાડો કરે છે, પોપાકના નિયમો તોડે છે, અને તે નિયમોના ભોગે ખુબસુરત દેખાવા માંગે છે, જેની સામે દાક્ટરો અને છાપાઓ વારંવાર મોટો અવાજ ઉઠાવે છે.

હિંદમાં પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની પશ્ચિમની આગળ વધેલી બહેનોની નકલ કરવા વધારે આતુર દેખાય છે, અને તેઓના સદ્ગુણો કરતાં તેઓના કંઠંગા રિવાજોની નકલ વધારે જલ્દીથી કરે છે. પોતાના સુંદર પોપાકમાં હિંદુ ભાગ્યે પશ્ચિમના કંઠંગા રિવાજો દાખલ કરે છે પણ તેથી થતી ખરાબી વિષે તેઓને બહુ થોડું જ્ઞાન છે. પારસી સ્ત્રીઓએ પણ કૉરસેટ, પટા, તાઇટ લેસ પહેરવા માંડ્યાં છે, અને તેથી બહુ દરદોના ભોગ તેઓ થઇ પડે છે. જેમ ચીનમાં ચીનીઓ પાતલા પગ કરવાને બહુ ટાઇટ બુટો પહેરે છે, અને બીજી કંઠંગી રીતો વાપરે છે, તેઓને આપણે હસ્યે છીએ અને કહ્યે છીએ કે તેઓને ખુબસુરતીને વિષે કંઈ પણ ખ્યાલ નથી, તેમજ જ્યારે હાલની સદીની સુધરેલી સ્ત્રીઓ પાતળી ચીમરાયલી કમર કરવાને વાસ્તે પટાઓ બાંધે છે તેઓને શું હસવાને આપણે વાજખી નથી ! એવી સ્ત્રીઓને પણ ખુબસુરતીનો કંઈ પણ ખ્યાલ હોતો નથી. એ વિષે Prof. N. M. Flower નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“ The fact is, in admiring such distorted forms as the constricted waist and pointed feet, we are opposing our judgment to the Maker of our bodies, we are neglecting the criterion offered by Nature; we are simply putting ourselves on the level in point of taste with those Australians, Botocudos, and Negroes. We are taking fashion and nothing better, higher or truer for our guide, and may we not well ask with Shakespeare : ‘Seest thou not what a deformed thief this fashion is ?’ ”

“ ખરી વાત એ છે કે આપણે વાંકો ચુંકા દીધેલો ઘટમ, ચીમળાવી નાખેલી કમર અને અણીવાળા પગ વખાણવામાં શરીરને બનાવનાર

ધર્મની વિરૂદ્ધ મત ધરાવ્યે છીએ અને કુદરતે આપેલી કસોટીની એપરવાહ કર્યે છીએ. આપણે 'ટેસ્ટ'ની બાબતમાં ઑસ્ટ્રેલીયન, બોતોકુદોસ, અને હબસીની પંક્તિપર જમ બેસ્યે છીએ. આપણે 'ફેશન' શિવાય વધારે સારા ઉંચા, અને સાચા ભોમિયાને લેતા નથી, અને આપણે શું શેક્ષણીયર માફક કહિ ન શક્યે કે 'તું જોતો નથી કે ફેશન કેવો કદરપો ચોર છે ?' "

જે ફેશનો હાલ પારસીઓમાં હાખલ થઇ છે તે મોટે ભાગે ફ્રેચ ફેશન છે. એવી ફેશન ખરેખર ગરિબ સંસારમાં હાનીકારક છે. હાલના વખતમાં પૈસા કમાવા કેવા મુશ્કેલ છે, તે આપણે જોઇ ગયાં છીએ; તેવા વખતમાં ફેશનની ફિશિયારી વધે એ ખચીત દિલગીર થવા જોવું છે. ગરિબાઇનાં દાયામાં સપડાતા પારસી ટોળાને ફેશનની ફિશિયારી વધારે ગરિબાઇમાં કચરી નાખે છે એટલુંજ નહિ પણ કઠંગી ફેશન ઉધરતી ઝાલાદ તેમજ સ્ત્રી જાતિઓના શરીરના બાંધાને બહુજ નુકસાન કરે છે. કૉરસેટ, ટાઇટ પટા અને ટાઇટ બેસે શું નુકસાન કરે છે તે Prof. A. S. Fowler નિચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

"Tight lacing is the chief cause of infantile mortality. That it inflicts the very worst form and of physical ruin on woman and offspring, is self-evident. No evil equals that of curtailing this maternal supply of breath; nor does anything do this as effectually, as tight lacing. If it were merely a female folly, or if its ravages were confined to its perpetrators, it might be allowed to pass unrebuked; but it strikes a deadly blow at the very life of the race. .... "

"બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ વધવાનું મુખ્ય કારણ ટાઇટ બેસે (પટા) છે. એ સ્ત્રીઓના અને બાળકના શરીરને બહુજ ખરાબ રીતે નુકસાન કરે છે એ તદ્દન જાહેર છે. કોઇ પણ ખરાબી માતાઓથી અપાતા શ્વાસને ઝોળી કરવામાં અથવા તો એ ખરાબ કાર્યને એટલુંજ અસરકારક બનાવાને ખરાબરી કરી શકે નહિ. જો એ રિવાજ ફક્ત સ્ત્રીઓની મૂર્ખાઇ હોતે, અથવા તો એ ગુન્હા કરનારાઓનો નાશ કરતો

હતે તો ઠપકો આપ્યા વગર પસાર થવા દેતે; પણ તે આદમ જાતની જીંદગી પર મોત ઉપજાવે તેવો ફટકો મારે છે.” ફેફસાં, હૃદય અને હાયડ્રમને સંક્રાંત્યાવી નાખી જીંદગીને બનાવનારા અવયવને દોદરાં કરી નાખે છે; લોહીનું ફરવું બગડી જાય છે, ( Muscular actions ) માંસનાં જોટલાનું કાર્ય અટકાવે છે, અને ગર્ભસ્થાનના કિલ્લાપર ઘેરો નાખે છે. માતાની શક્તિ, હવા, કસરત અને પાચનશક્તિની ખુટથી એ રીતી બહુ નુકસાન કરે છે, જીંદગી આપનારા સાંચાકામને બહુજ ખરાબ રીતે સંક્રાંત્યાવી નાખી, સુખવી, નળજી પાડી નાખી જીંદગીના વહેતા ઝરાને છેક મૂળમાંથી અટકાવીને વારંવાર બાળક જીવતું જન્મે તે અગાઉ અથવા જનમ્યા પછી તરતજ નાશ કરે છે.

એ રિવાજ હળવે હળવે પણ ખાત્રીપૂર્વક રીતે હજારો જીવકાનો નાશ કરે છે અને તે લાખોને દરદી અને નબળા બનાવે છે કે સેવટે તેઓનું કવખતે મોત નીપજવાનું કારણ થઇ પડે છે. કોઇ પણ મ્હો કહી ન શકે, અને કોઇ પણ હદ ધરાવનાર મન ટાઇટ લેસોથી નીપજતી કંગાળત કદખી શકેજ નહિ. એ નુકસાનકારક રિવાજ કેટલી હજારો સ્ત્રીઓના સીધી યા આડકટરી રીતે કવખતનાં મોતનું કારણ થઇ પડ્યો છે તથા કેટલાં નાતવાન બાળકોનું જન્મવું એ નાશકારક ફેશનને આભારી છે તે વિચારવું સહેલ નથી; વળી લાખોને એ રિવાજે નાની પણ અતિ કંગાળ જીંદગી ગુજારવાની ફરજ પાડી છે તે તો જુદું. અગરજે એ ખુતી રિવાજ બીજે એક જમાનો ચાલુ રહેશે તો ખચીત મોટે ખાંચરેનાં તેમજ વચલા વાંધાની સ્ત્રીઓ તથા બચ્ચાંઓનો મરો થશે તથા ઓલાદ વધારવાનું હલકી પણ તનદરસ્ત મરિય જાતોનું કામ થઇ પડશે. અતિ ધાસ્તી બર્થુ તો એ છે કે અત્યારથીજ મનુષ્ય જાત જોર, બાંધો, બળ, ચપળતા તથા ચાલાકીમાં ઉતરતી જાય છે. જે મરદો પોતાનાં બચ્ચાંઓને ઉધારવા કરતાં મારી નાખવા માંગતા હોય તે પુરષોએ ટાઇટ પટા બાંધતી સ્ત્રીઓ સાથે પરણવું. દરેક જાતના, દરેક નાતનાં, દરેક ધધાનાં, નીતિ શિખવનારાઓ, ખ્રિસ્તીઓ, સુધારકો, દિલસુદો અને પરગજુ પુરષે

સાથે જોડાઈને એ કામનાશક રિવાજ તરફ ઘટતો ધિક્કાર દેખાડવાને તૈયાર થવું જોઈએ. અને કુંવારા પુરુષો 'કુદરતી કમર અથવા તો બાઈડીઓ નહિ' એ સિદ્ધાંત ઉપર ચાલવાની હિંમત તથા મકમપાણું બતલાવો, અને એ રીતે એક રિવાજ કે જેને તમે ઉત્તેજન આપોછો એવું કલંક તમારે માથે ચોંટણું છે તેમાંથી તે તરફ વાજખી ધીકકાર બતલાવી તમને મોકલા કરો. યાદ રાખજો કે જ્યારે તમે પાતલી કમરવાલી બાઈડીઓ માગતાં અટકશો ત્યારેજ સ્ત્રીઓ ટાઇટ લેસ અથવા પટા પહેરવાનું હોડશે. કઢંગા પોષાક સ્ત્રી નતિપર અને જોલાદપર શું અસર કરે છે તે ઉપલાં લખાણુપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે.

વળી ટાઇટ બુટ પહેરવાથી એક સ્ત્રીને શું વેદના ખમવી પડે છે તે વિષે એક સ્ત્રી તખીબ Alice B. Stockham, M. D. જણાવે છે કે, "સ્ત્રીઓએ સાદી અક્કલથી બનાવેલાં બુટ પહેરવાં જોઈએ. તે શરીરના બંધારણના કાયદા પ્રમાણે બનાવવાં જોઈએ. શરીરના માસને છુટથી રહેવું જોઈએ અને તન્તુઓ અને લોહીને રાખનારા ભાગોપર જરાપણુ દબાણ આવવું ન જોઈએ પગનાં તળીયાંના જેટલુંજ પહોળું બુટનું સોલ (તળયું) હોવું જોઈએ. એડી થોડીજ મોટી હોવી જોઈએ. પણ તેઓ સહેલાઈથી વજે તેવાં હોવાં જોઈએ કે જેથી પગના અંગુઠાને ઇજા થાય નહિ."

ઘણી સ્ત્રીઓ માથાંના દરદ, આંખનો બગાડો, અવાજ ખેસી જવાથી થતી બદહજમી, અને કમરના દુખાવા જેવાં દરદથી પીડાય છે તે બુટનું દબાણ પગના તન્તુઓપર પડવાથી તે ભાગને ખીજ ભાગો સાથે સંબંધ હોવાથીજ થાય છે. ફક્ત તેઓએ સાધારણ બુટો પહેરવાથીજ જીવાન છોડીને કમરના દરદથી સાચ થતી જોઈ છે : હિન્દની સ્ત્રીઓ, મુખ્ય કરી પારસી સ્ત્રીઓ જે યુરોપની સ્ત્રીઓની નકલ કરે છે તેઓએ, ઉપણુ લખાણુ જે તેઓ માટેજ ખાસ કરી કીધું છે તે ખુબ ધ્યાનથી વાંચવું જોઈએ અને નુકસાનકારક પોષાકથી દુર રહેવું જોઈએ.



એક ફિલસૂફ ‘ Real Beauty of Dress ’ એટલે પોષાકની ખરી ખુબસુરતી વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે :—“ સ્ત્રીઓને પતિવ્રતા ધર્મથી આંખને આંજવા દો, કાનમાં ( એરીંગને બદલે ) ખુદાનો બોલ ખોસો, ગળાની આસપાસ ધર્મની ગુસરી નાખો અને આખાં શરીરને સદગુણના એસમથી અને એખાદતના દેમાસ્કથી શણગારો. તેઓને સારી ઢબનો સાદો અને સ્વચ્છ પોષાક પહેરવા દો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલી હસવા સરખી અવિચારી ‘ફેશન’ અને પોષાકની શોભા, કે જેથી તેઓ થોડી શરીરની ખામીઓ ઠાંકે છે પણ મગજની કેટલીક ખામીઓ ખુલ્લી પાડે છે તે ત્યાગ કરે અને બધા નાણુક અને નરમાશ ભરેલા સદગુણો કે જેથી સ્ત્રી જાતિની ચાલચલણ સુંદર રીતે શણગારેલી છે, તે સધળા સદગુણો ખાલી ઠાંઠામાં અને ઇતરાતના ભોગ થઇ પડે છે, તેમ ન થાય. ”

સ્ત્રીઓને માલમ હશે કે કવિઓ અને ચિતારાઓ જ્યારે આપણી સનમુખ સ્ત્રીની ખરી ખુબસુરતીનું બ્યાન અથવા ચિતાર રચુ કરે છે, ત્યારે તેઓ કેવા પોષાકવાળી અને કેવી સ્ત્રીઓપર પોતાનું ધ્યાન દોડાવે છે. બેશક તેઓ એક ગામડેની ભરવાડણુ અથવા ખેડુત સ્ત્રીને તેના સાદા પોષાકમાં પસંદ કરે છે, વારંવાર ચિતારાઓ આપણી સામે સ્ત્રીનું ચિત્ર રચુ કરે છે જેને તેઓ ‘ખુબસુરતી’નું સ્વરૂપ આપે છે, અથવા તો ખુબસુરતીની દેવી તરીકે ચિતારે છે, તેવાં ચિત્રમાં પણ એક ખેડુતનો અથવા ભરવાડણુનો સાદો પોષાક રચુ કરે છે. સાદો અચ્છા ટેસ્ટનો અને ખુબસુરતી વધારનાર પોષાક એક સ્ત્રીના ઘટમની ખરેખરી ખુબસુરતી અને ચહેરાપર મીનોષ શક્તિ ઉત્પન્ન કરનાર હોય છે, સાદો એટલે કદરૂપો નહિ, પણ સારા ટેસ્ટનો અને ખાલી ઠાંઠા માંથી વેગળો. કેળવાયેલી, જ્ઞાની, ચિતારાની, અને કવિની આંખને ખાલી ઠાંઠામાંનો પોષાક કદંગો અને બદસુરત લાગે છે, જ્યારે છાલકાં મગજને તે લલચાવનારો હોય છે.

આપણે આગળ જણાવ્યું તેમ વખતના વહેવા સાથે પોષાકમાં ફેરફાર થયો છે. આગલી હિન્દની સ્ત્રીઓનો પોષાક ખુબસુરતી વધારનારો

અને અચ્છા 'ટેસ્ટ' નો ન કહેવાય. પણ હાલના પોષાકમાં રહેતે રહેતે 'ટેસ્ટ' સુધરતો જાય છે, પણ કમનસીબે તેમાં તનદરોસ્તીનું સત્યાનાશ કરનારા તવો ઉમેરાયાથી અચ્છા 'ટેસ્ટ' ને ઝાંખ લગાડે છે ! સ્ત્રીઓમાં જેમ ખુબસુરતી વધારે તેવો પોષાક પહેરવાની કુદરતી ઇચ્છા હોય છે તેમજ વળી ઝવેરાત પહેરવાની પણ હોય છે. દરેક સ્ત્રી થોડાં ઘણાં ઘરેણાં પહેરવા બહુ આતુર હોય છે. એ વિષે J. Kellogg નામનો લખનાર જણાવે છે, "Breathes there a woman with soul so dead but the sight of a rare jewel may not raise her enthusiasm? Whether it is reposing in a sanctuary of velvet or scintillating on the person of a rival, a spark of its fire leaps up into the eyes that behold it."

"શું કોઈ એવી સ્ત્રી હયાત હશે કે જેણીનો આત્મા એટલો બધો મુડદાળ થઈ ગયો હોય કે એક નાદર ઝવેર જેમ તેણીનો હરખ ઉશકેરાય નહિ ? પછી તે (ઝલેર) પવિત્ર જગ્યામાં હોય, અથવા તો તેણીના હરીફના શરીર પર ઝળકતું હોય, પણ તેનું એક કિરણ તેના જોનારની આંખને ચમકાવે છે."

એક કવિ એજ પ્રમાણે જણાવે છે કે :

"Dumb Jewels often in their silent kind,

More than quick words do move a woman's mind."

"મુંગા ઝવેરા વારંવાર ચપળ બોલો કરતાં વધારે જલદીથી તેઓની મુંગી અસર એક સ્ત્રીના મગજ પર કરે છે."

ઉપલા લખનારો ટુંકમાં એમ જણાવા માંગે છે કે સ્ત્રીઓ ઝવેરની આબદમાં પોતાની જાતિ નબળાઈ દેખાડે છે અને સદ્ગુણો કરતાં ઝવેરથી વધારે સહેલાઈથી લલચાઈ જાય છે. આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે તેઓના લખવામાં કાંઈક વચ્ચુદ છે ખરું, કારણ વારંવાર જ્યારે ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીઓને મોટે પ્રસંગે જવું પડે છે, ત્યારે જો પોતા પાસે પુરતું ઝવેરાત ન હોય તો આસપાસનાઓ પાસેથી માંગીને ભાડેના ઝવેરાતથી પોતાનું તન શણગારવાને કદીપણ શરમાતાં નથી. ફક્ત પોષાક અને ઝવેરાતનેજ ખાતર કેટલીક અગ્નિ મહોરદાર પોતાનાં ખાવિંદ તરફના પ્યારનો ત્યાગ કરે છે, અને ઘરમાં રાત દિવસ કનિયો કમીજ કરે છે ! ખચીત એ સ્ત્રીઓની વખોડવા લાયક નબળાઈ જ કહેવાય. હાલ ઝવે-

રાતમાં જ કેટલો અમૂલ્ય, પરસેવાથી પેદા કીધેલો પૈસો, એમનો એમ વર્ષો થયાં પડી રહ્યો હશે, જેનો ઉપયોગ બીજી રીતે બહુ સારો થતો. જો કે કેટલીક વખતે સાચવેલાં ઝવેરાતની અડચણને વખતે સારી કિમત આવે છે અને ઉપયોગી થઈ પડે છે એ ભુવવું જોઈએ નહિ.

જો ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીઓને ઝવેરાત પહેરવાની જરૂર જાય તો ખરાં ઝવેરાતના કરતાં બનાવટી ખોટાં ઝવેરાત, જે ખરાંથી સહેલાઈથી પરખાઈ શકાય નહિ અને ખરાં ઝવેરાતની આબેહુલ નકલ કરે તેવાં થોડી કિમતના અને તેટલી જ ગરબ સારનાર ઝવેરાત પહેરવા તેમાં બહુ જ હાલપણુ સમાયલું કહેવાય, અને કેટલીક સમજીત સ્ત્રીઓ તેમ કરે છે. માટે જેઓ તવાંગર ન હોય તેઓએ આવાં ઝવેરાત જે તદ્દન ખરાં જેવાં જ લાગે તે પહેરવાં બહુ ફાયદાકારક છે.

સારી કેળવાયેલી સ્ત્રીઓમાં હાલ ઝવેરાત પહેરવાનો અભાવ છુટો છે, જે અભાવ તેઓની ઉમદા કેળવણીને શોભા આપે તેવો છે. જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે તેમ પોષાક અને ધરેણાં પહેરવાની ખાખતમાં પણ સુધારો થતો જાય છે. હિંદમાં હાલમાં કેટલીક સ્ત્રીઓમાં નાકમાં ધરેણાં પહેરવાનો ચાલ છે જે ખુબસુરતી વધારવાને બદલે બદસુરત બનાવે છે, માટે એવા રિવાજ જલદીથી આપણા દેશમાંથી નિકળી જાય તો સાઈ. આપણી સ્ત્રીઓ પેલા ચાર-નિયમો-નીતિનો, તંદરોસ્તીનો ખુબસુરતીનો અને જાતજાતની ઇલાજીની—ધ્યાનમાં રાખી, અને સાદાઈ સુધાઈ અને અચ્છા ટેસ્ટ અખત્યાર કરી, પોતાના પૈસા અને મન શક્તિનો સારો ઉપયોગ કરી, પોતાના પોષાકપર ધ્યાન આપે તો ખચીત આપણે મગફળ થવા જેવું છે. પોષાકથી પોતાની તંદરોસ્તી ન બગડે અને પોતાના ખાવિંદના પરસેવાના પૈસાનો ગેરઉપયોગ ન થાય એમ વર્તવું એ સ્ત્રીઓની ધાર્મિક ફરજ છે. પોષાકને ખાતર નિચ વર્તણુક ચલાવો, પોતાના વહાલાંઓનો અભાવ ખેંચી લેવો એ સર્વથી હલકું કામ છે, અને જે સ્ત્રીમાં ખરા પ્યારનો મીનોઈ ઝરો વહેતો હશે, જે સ્ત્રીએ ઉંચા પ્રકારની નીતિની કેળવણી લીધી હશે, જે સ્ત્રી પોતાના કિમતી વખતની પિછાણ કરતી હશે, જે સ્ત્રી ફક્ત પ્યાર આપવામાં અને લેવામાં જ પોતાની મોટાઈ સમજશે, તે સ્ત્રી પોષાકપર બહુ ધ્યાન આપશે નહિ પણ પોતાના મગજનો શણગાર ચાલુ રાખશે, અને તેથી જ કુદરતી રીતે તન અને મનની ખુબસુરતી અખત્યાર કરશે.





## પ્રકરણ ૧૩ મું.

### ગાયન.

“ Music touches the soul, elevates and refines its nature, infuses the noblest thoughts, urges to the most animated action, calms the ruffled spirits and eradicates every malignant propensity.”—Dr. Knox.

“ ગાયન આત્મા ઉપર અસર કરે છે, તેનો ખવાસ ઉચો અને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે, ઉત્તમ વિચારો દાખલ કરે છે, બહુજ મોટું કાર્ય કરવાને ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરે છે, ઘેરાઈ ગયેલા સ્વભાવને શાંતિ બક્ષે છે અને દરેક કીના કપટની વળાણને જડમૂળમાંથી ઉખેડી નાખે છે.”—ડાક્ટર નોક્સ.

ગાયન કેવો હૃન્નર છે અને ગાયન કેવી અસર કરે છે તે જાણ્યે છીએ ત્યારેજ ગાયનની તનદરોસ્તી ઉપર શું અસર થાય છે તે સહેલાઈથી મનાય છે. કોઈખી માણસ એવો હશે નહિ કે તેનો જીવ એક સારાં ગાયનથી બગડ્યો હોય. આપણા અનુભવપરથી જાણ્યે છીએ કે ગાયન જનવરો પર પણ સારી અસર કરે છે ત્યારે શું ગાયન ગમે તેવા હલકી પંકિતના આદમીપર ન અસર કરે ? એમ બની શકેજ નહિ, ગાયનની અસર દરેક પર થાય છે. ગાયન કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ? ગાયનથી એક જાતની હવામાં ધુજરી ઉત્પન્ન થાય છે, જે ધુજરીથી ચોક્કસ જાતના અવાજો કાનપર પડે છે. અવાજો સધળે થાય છે. આ જગતમાં ચુપકીટી જેવું છેજ નહિ, જ્યાં જોઈશું ત્યાં અવાજજ છે, પણ જ્યારે એ અવાજો એવી ચોક્કસ રીતે ગોઠવાય છે, કે ચઢ ઉતરના અવાજો સાથે મળી આપણામાં ખુશી ઉત્પન્ન કરે ત્યારે તે અવાજને ગાયન કહ્યે છીએ. પણ જ્યારે અવાજ નિયમિત રીતે નહિ નિકળતાં જેમ ગમે તેમ નિકળે ત્યારે તે અવાજને ઘોંઘાટ કહ્યે છીએ.

તમામ કુદરતમાં નિયમિત અવાજો જોને ગાયન કરી કહ્યે છીએ તે હમેશાં ચાલુ નિકળ્યા કરે છે, તેમાં કેટલાક આપણે સાંભળ્યે છીએ અને કેટલાક સાંભળી શકતાં નથી ; કારણ અવાજ ધ્રુવરીથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ચોક્કસ ધ્રુવરીઓ કાનપર પડ્યાથી સંભળાય તેવી હોય છે જ્યારે ઓછી ધ્રુવરી આપણાથી સંભળાઇ શકાતી નથી. ગાયનની ધ્રુવરી એવી છે જે સંભળાયા પછી મગજ તથા આપણી લાગણીઓ ઉપર તિક્ષણ અસર કરે છે. તે એટલી હદ સુધી આપણી લાગણીઓ ઉપર અસર કરે છે કે આપણી તમામ મનશક્તિ તેમાંજ એકાગ્ર થાય છે અને આસપાસની દરેક ચીજો આપણે વિસરી જઈએ છીએ. ગાયન મનનું સમતોળપણું જાળવવા, મગજને રાહત બક્ષવા, અને મનની એકાગ્રહતા વધારવાને એવું તો અસરકારક છે, કે દુનિયાની ખીણ કાંઈ પણ ચીજ તેની સાથે દરીકાઈ કરતી નથી.

ગાયન આપણી દરેક જાતની લાગણીપર અસર કરે છે, જો આપણામાં મીનોષ લાગણીનો વધારો કરવો હોય તો તે પણ ગાયનથીજ થાય છે, એ લાગણી વધારવા કેટલાક ધર્મમાં બંદગી વખતે વાજાંત્ર વગડવામાં આવે છે. અંગ્રેજોના દેવલમાં પણ વાજાંત્ર હોય છે, કારણ ‘Music is divine,’ ‘ગાયન ખોદાઈ હુતર છે.’ વળી કેટલાક સાધુઓ પણ એજ સમજથી પોતાની સાથે વાજાંત્ર રાખે છે.

જો આપણામાં જીવસાની લાગણી ઉત્પન્ન કરવી હોય તો ‘Martial Music’ અથવા તો લડાઈનું ગાયન, ખરેખર આપણામાં લડાઈની લાગણી ઉત્કેરે છે.

જો આપણામાં દિલગીરીની લાગણી ઉત્કેરવી હોય તો પણ ગાયનથી સારી રીતે ઉત્કેરાય છે એ વખતે ‘Te Deum’ નામનો રાગ વગડવામાં આવે છે જે આપણામાં દિલગીરીની રાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. એજ પ્રમાણે આપણા હિન્દુસ્થાનમાં પણ જુદી જુદી લાગણીઓ ઉત્કેરવા અને જુદા જુદા સમયને અનુકૂળ થતી રાગ રાગણીનું બંધારણ કીધું છે. આપણામાં પણ જુદે જુદે વખતે જુદી જુદી રાગણીઓ ગવાય છે. જાત જાતની રાગણીઓ જુદી જુદી મનપર

અસર કરે છે. ભૈરવી રાગણી વિષે એમ કહેવાય છે કે અગાઉનાં વખતમાં જ્યારે રાજના અનુની હતા તે વખતે પવિત્ર માણસો એ રાગણી રાજ આગળ ગાતા હતા જે રાગણીથી તેઓ તરત ઉધમાં પડતા અને જીલમનું કામ કરતા અટકતા. ભૈરવી, આશાવરી, માલકોશ અને કુટલીક ગજલની રાહો બહુ ગંભીર સ્ત્રીજને મનોમ્હ લાગણી આપણામાં ઉસ્કરે છે. પીળું નામની રાગણી આપણામાં દિલગીરી પેદા કરે છે, ભવાના અને મત આપણામાં ઉશ્કેરનારી અપળ શક્તિ ઉત્પન્ન કરનાર રાગણીઓ છે. માટે ગાયન ગાતી વખતે યોડી રાગણીઓ એવી ગાતી જેમ્હએ કે જે આપણી લાગણીઓને સમતોળ રાખે છે.

### ગાયન દવા તરીકે.

કુટલાકોનાં મનને બિમારી લાગુ પડે છે: તેઓનું મન બહુજ ગમગીન રહે છે, અને તેઓને કાંઈ પણ સ્ત્રીજ કરવા ગમતી નથી અને આવી હાલતમાં તે માણસના શરીરના દરેક સાંધા નબળા પડી જાય છે. એ વખતે ગમે તેવી દવા પિવામાં આવે તો તેની અસર થતી નથી પણ કાંઈ જાણીતો ઉસ્તાદ જે ચોક્કસ પ્રકારની રાગણી તેની આગળ ગાય તો જરૂર તેનામાં જેમ્હતી શક્તિ આવે છે, મનની બિમારી દૂર થાય છે અને તેના મનના દરેક નાપસંદ વિચારો સહેલાઈથી દૂર થઈ જાય છે. વળી જે કાંઈનો સ્વભાવ બહુજ ઉસ્કેરાઈ જતો હોય તો તે સ્વભાવને શાંત બનાવવા ભૈરવી, આશાવરી વિગેરે રાગણી જે રોજ રોજ સંભળાવવામાં આવે તો તેનો સ્વભાવ શાંત થાય. એજ પ્રમાણે જે નબળાઈ હોય, શરીરમાં લોહીનું ફરવું બહુ ધીમે હોય અથવા તો નાડી ધીમે ચાલતી હોય તો તેની પાસે ચોક્કસ રાગણીઓ ગવાડવી અને વાજાંત્ર વગડાવવું તો તરત તેને જેમ્હએ તેવી શક્તિ તેના શરીરમાં આવશે. જેઓ ગાયન હમેશાં ગાતા હશે અથવા તો વાજાંત્ર વગડતા હશે તેઓને અનુભવથી પણ ખબર પડતી હશે કે વાજાંત્ર વગડવાથી અથવા ગાવાથી શરીરમાં લોહી વહે છે, મન શાંત થાય છે, શ્વાસ ખુશનુમા ચાલે છે, અને આખું શરીર બહુ હલકું અને શાંતિથી ભરપૂર માલમ પડે છે. એ લાગણીઓ તો ફક્ત જેઓ ગાઈ

અથવા વળગી શકતા હોય તેઓનેજ ખબર પડે છે, બીજાઓને એ લાગણીની ખબર પડે નહિ. એપરથી માલમ પડે છે કે ગાયન, લેહિતું વહેવું સુધારે છે, ફેફસાંને સારી કસરત આપે છે. જેઓની પાચનશક્તિ નબળી હોય તેઓ જો ખાઈ રહીને ગાયનપર થોડો વખત કહાડે તો તેઓને ખોરાક સારી રીતે પાચન થાય છે, મન શાંત રહે છે અને ગુસ્સો કાબુમાં રહે છે. એપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે ગાયન તનદરોસ્તીને બહુજ ફાયદો કરે છે.

જ્યારે ગાયન માણસની ઉપર આવી સારી અસર કરે છે ત્યારે શું દરેક સ્ત્રીની ફરજ નથી કે ખનતાં સુધી ગાયનનો હુન્નર અખત્યાર કરવા કાળજી રાખવી ? સ્ત્રીઓની આ દુનિયામાં મોટી ફરજ તો તેઓની આસપાસનો પ્યાર ખેંચવા અને તેઓનો પ્યાર મેળવવાની છે, તે ફરજ સંપૂર્ણ રીતે બજાવવાને ગાયન બહુવું અગત્યનું છે. તમારા ખાવિંદ આખા દિવસનો કંટાળેલો આશીસમાંથી થાકેલાં શરીર અને મગજ સાથે આવે તો તેને તન અને મનની સહત ગાયન શિવાય બીજું શું આપી શકે ? તમારા ઘરમાં કંઈયો કંકાશ દૂર કરવા માંગતાં હો અને ખુશાલી પાઠરવા માંગતાં હો તો તે ગાયનથી બહુ સારી રીતે થઈ શકે છે. વળી કુદરતે સ્ત્રીઓને ગાયનને માટે કામગીર અવાજ આપ્યો છે. આ કુદરતી બક્ષેશનો સારો ઉપયોગ કરવા માંગતાં હો તો તે ગાયનથીજ થઈ શકશે. કોઈ પણ સ્ત્રી જો ગાયન બહુતી ન હોય તો તે સારી કેળવણી પામેલી અથવા તો 'Accomplished' કહેવાઈ શકાયજ નહિ. તેઓની કેળવણીનું એક તત્ત્વ ગાયનનું હોવુંજ જોઈએ. આખી દુનિયામાં પ્રખ્યાત થયેલો ગ્લેડસ્ટન એ વિશે કહેતો હતો કે "I will not rest in peace unless I see every English cottage furnished with a piano." "જ્યાં સુધી હું દરેક અંગ્રેજના ઝુપડામાં 'પીયાનો' જોઈશ નહિ ત્યાં સુધી હું જાંપીને બેસીશ નહિ." આ મહાન નરના બોલમાં આપણે આ વિષય ખતમ કર્યો તો જ્યાં સુધી દરેક ઘરમાં એક ગાયન ગાઈ અને વાજત્ર વળગી શકે એવી સ્ત્રીને આપણે જોઈએ નહિ, ત્યાં સુધી આપણે જાંપીને બેસવું નહિ અને ગાયન અથવા ખોદાઈ હુન્નરને દરેક ઘરમાં ફાખલ કરવાની ચાલુ અને ચાલુ કાશેશ કર્યા કરવી.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

માસિક માંદગી.

“ A woman in perfect health need take no special care and make no change in her manner of life at this period. But under our artificial habits of life, such a woman is the exception rather than the rule, and in most cases some attention must be paid to the recurrence of the menses.”

DR. MISS ALICE B. STOCKHAM, M. D.

“ એક સંપૂર્ણ તંદરોસ્તી ધરાવનાર સ્ત્રીએ એ તાંકણે (માસિક માંદગી વખતે) ખાસ સંભાળ લેવાની તેમજ હંદગી ભોગવવાની રૂઢીમાં ફેરફાર કરવાની કાંઈએ અગત્ય નથી. પણ આપણી બનાવતી હંદગી ગુન્નરવાની આદતોને કીધે એવી સ્ત્રી એક અપવાદ મિસાલેજ લેખાય, અને ઘણાએક દાખલાઓમાં માસિક માંદગીના પાછા આવવા વખતે ચોક્કસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.”—ડૉ. મીસ એલીસ બી. સ્ટોકહેમ, એમ. ડી.

સ્ત્રીઓનો તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર માસિક માંદગી ઉપર રહે છે. જે સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં સારી રીતે રહી શકે તેજ તંદરોસ્ત રહે છે, જે કોઈ સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં પીડાય છે તે તંદરોસ્ત રહેતી નથી, પણ કેટલીક વખતે બીજાં દરદોનો ભોગ થઈ પડે છે. જ્યારે એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે—એટલે ગરમ દેશમાં ખારથી તેર વર્ષની ઉમરે અને ઠંડા દેશમાં ચઉદથી પંદર વર્ષની ઉમરે—ત્યારે તેણીને પીસાબને રસ્તે લોહી એટલે દસ્તાન જાય છે. જ્યારે એક છોકરીને એમ થાય છે ત્યારે તેણી ઉમરમાં આવેલી કહેવાય છે. દસ્તાનનું વેહેવું ચાલુ રહે છે, એ દસ્તાન દરરોજનું એકથી ત્રણ આઠિસ જેટલું જાય



છે અને ત્રણથી ચાર દિવસ વેર એમ વહેવું ચાલુ રહે;છે. જેમ એક છોકરી તનદરોસ્ત હોય છે, તેમ તેણી ઓછા દિવસ આ હાલતમાં રહે છે.

સ્ત્રીઓમાં એ સ્થિતિ આવવાનું કારણ શું તે હજી સુધી કાંઈએ સ્પષ્ટ રીતે શોધી કાઢ્યું નથી. કેટલાકો કહે છે કે ધ્રુવે જ્યારે ગુન્ડો કીધો ત્યારે તે પાપ ધોવા માટે ખોદાએ એ રસતો આપ્યો છે, ત્યારે વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એમ જણાવામાં આવે છે કે જ્યારે ગર્ભસ્થાન આગળનો ભાગ ચોકસ ઉમરે પુખ્ત થાય છે, ત્યારે તેને 'માસિક માંદગી' કહે છે. વળી કુદરતે વધારે લોહી ઉત્પન્ન કરવાની યોજના કીધી છે, કે જે લોહિ બચ્ચાંનાં પોષણને માટે કામ લાગે છે.

આપણી હિન્દની સ્ત્રીઓ દસ્તાન વહેવાના વખતને માસિક માંદગી, દુર ખેસવું અથવા તો અડકાવું કરી કહે છે, જેવા બોલો પશ્ચિમ બજીની સ્ત્રીઓ વાપરતી નથી. આપણામાં એ બોલો આપણા દેશના રિવાજોપરથી નિકળ્યા છે. માસિક માંદગી એ બોલ એ વખતને માટે અનુસરતો નથી કારણ કે વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે એક તનદરોસ્ત સ્ત્રી માંદગી ભોગવતી નથી. તેને એ વખતે કાંઈ પણ માંદગી જેવી નિશાનીઓ પણ લાગતી નથી, પણ હાલના વખતમાં એવી તનદરોસ્તી ભોમવનારી સ્ત્રી જવલેજ મળે છે માટે હાલના વખત પ્રમાણે માસિક માંદગી બોલ ઠીક લાગે છે. એને માસિક માંદગી કહેવાનું કારણ એટલુંજ કે એક સ્ત્રીની માંદગીની વખતે જે સારવારની જરૂર છે તેવીજ સારવારની એ વખતે પણ જરૂર છે. એવાંજ કારણોને લીધે કેટલાક ધર્મમાં એ વખતે બહુજ સંભાળ રાખવાની જરૂર જણાવી છે, કારણ અગાઉના વખતમાં તનદરોસ્તીના નિયમોથી સાધારણ લોકો અણગળાયા હતા અને જેમ એક બચ્ચાંને એક ધન કરતી ચીજને વાસ્તે ખુબ તાકીદે કહેવું પડે છે તેમ ધર્મના ફરમાનો હમેશાં હોય છે, પણ એ ફરમાનો તનદરોસ્તીના ફાયદાનેજ માટે હોય છે એમ સમજવું જરૂરનું છે. જે ચીજથી તનદરોસ્તી બગડતી હોય તે ધર્મના ફરમાન બરાબર સમજ્યું નહિ એમ જણવું. માસિક માંદગીને માટે થોડીક જરૂર જોગી સંભાળ રાખવાને વંદીદાદના ફરમાનપરથી માલમ પડે છે, જે સારી રીતે સમજવાની જરૂર છે. પહેલાં વૈદક શાસ્ત્ર એ વિષે શું કહે છે તે સમજ્યા પછી ધર્મના ફરમાનો વાંચવાથી

આપણને ધર્મની ખુલ્લી માલમ પડે છે, પણ જો કોઈને વૈદક શાસ્ત્રનું જ્ઞાન ન હોય તો તેઓ ધર્મના ફરમાનને ઉલટા કરી ખીજા પોતાના કંઠગા તનદરોસ્તી બગાડે તેવા રિવાજો દાખલ કરે છે, જે પગલું ચાલુધરતું કહેવાય.

વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે માસિક માંદગીને વખતે એક સાધારણ સ્ત્રીની મનની અને તનની સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે, દસ્તાન વેહેવાથી તેનું શરીર બહુજ નખણું પડી જાય છે અને તેથી મનની સ્થિતિ પણ નખણી પડી જાય છે. એ વખતે શરીરનો ઘાટ તદ્દન ફરવાઈ જાય છે, અને શરીરના દરેક અવયવ નખણા પડી જવાથી એ વખતે આશાયસની બહુજ જરૂર હોય છે. જો કોઈ સ્ત્રી એ વખતે પુરતી આશાયસ ન લે તો તેણી દસ્તાનના મરજથી બહુજ પીડાય. તેણીએ તો એક જિમારની માફક આશાયશ લેવી જોઈએ, કંઈ થાકવી નાખે તેવી ચીજ કરવી ન જોઈએ, તેથીજ આપણા ધર્મમાં કાંઈ ચીજને બાંધવા પણ કહ્યું નથી. દરેક ચીજથી અલાહેદા રહેવું એટલે દુર બેસવું થાય છે એપરથી એમ નથી કરવું કે તે સ્ત્રીએ વાસ ભારતી અને ગંદકીથી ભરપૂર ખડકીમાંજ સબડ્યા કરવું. માળપર તેમજ હેઠે કંથેળી હાથપદા બેસવાનું બની શકે છે. એ વખતે એક સ્ત્રીની હાલત જિમારના જેવી હોવાથી તેણીને ખુલ્લી હવા ઉઘસની જરૂર હોય છે તેથી હવા ઉઘસવાળો માળનો ચોરડો ઠીક પડે. એવી સ્ત્રીનું બિછાતું અને વાસણ હાથપદા રાખવાની જરૂર છે, કારણ આપણે એક જિમારનું વાસણ અને સુવાનું પણ જુદુંજ રાખ્યો છીએ અને એમ કરવાનું કારણ જંતુવિદ્યા (Bacteriology) નો આધાર છે. માસિક માંદગીની વખતે એક સ્ત્રીનું શરીર રોગી હોવાથી તેના બિછાનાપર સુવાનું ફાયદાકારક નથી કારણ જો તેજ બિછાનાના માકડ પેલા સાબું માણસને કરડે તો તેમાં પ્રજા તેવોજ રોગ લાગુ પડે છે એમ પુરવાર થઈ ચુકું છે. કેટલીક વખતે રોગો ઉડવાનું એક કારણ માકડ અથવા મચ્છરનું હોય છે, તેથી રોગી માણસના બિછાનાપર કોઈ વાર સુવું નહિ. વળી તે સ્ત્રીના વાસણ જુદાં રાખવાનું કારણ એટલુંજ કે સાધારણ ઘરમાં

જોઈતી સંભાળથી વાસણ માંજવા અથવા સાફ રાખવામાં આવતાં નથી માટે રોગી માણસના વાસણમાંથી ખાવાથી તંદરોસ્તી બગડે છે, એવા સમજોથી આપણામાં બિછાતું અને વાસણ શુદ્ધ રાખવાનું ફરમાવવામાં આવ્યું છે, જે વાજબી છે. પણ સાધારણ બાબતમાં અડકવું નહિ અને દુર ખેસવું એ નાદાનિયત ભરેલો વિચાર છે. એ વખતે એક ખીમારની મનની સ્થિતિની માફક તે સ્ત્રીની મનની સ્થિતિ હોય છે, તેણીનો સ્વભાવ જલદીથી ઉસ્કેરાઈ જાય છે અને તેણીની લાગણી એ વખતે બહુ તિક્ષણ હોય છે તેથી તે વખતે જો કુટુંબના કનિયામાં અથવા ગમગીનીમાં ભાગ લે તો તેણીને બહુજ તુકસાન થાય છે. તેથી તે વખતે બનતાં સુધી ગમગીની અને કનિયા કંકાસમાં મુદ્દલ ભાગ લેવો નહિ, પણ ખુશ મિળજ અખત્યાર કરવો અને સારા માણસ સાથે બે ઘડી વાતચીત કરવી, સાધારણ ચોપડીઓ અને ચોપાનિયાંઓ થોડો વખત વાંચવાં અથવા આશાયશ લેવી અને મનને રીઝવવું. ખોરાકની સંભાળ પણ એ વખતે રાખવી જોઈએ; બહુ તીખો ખાટો, મસાલેદાર ખોરાક, પેસતી અને માંસ એ વખતે ખાવું નહિ પણ જલદીથી પાચન થાય એવો ખોરાક ખાવો. સાધારણ રીતે થુલાંસાયના ઘઉંની રોટલી, તુવેરની દાળ, તળેલાં કેળાં, દુધ, લીલી તરકારી જેટલું પાચન થાય એટલું ખાવું. એ વખતે ભારી ખોરાક પાચન થતો નથી, કારણ એ વખતે અંગને કસરત મળતી નથી પણ આખો વખત આશાયશમાં કાઢવો પડે છે. માટે ભારી ખોરાક આવી હાલતમાં લેવો બહુજ તુકસાનકારક છે. વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે જલ્લદ પીણા જેવાં કે દારૂ અથવા ચાહ પીવાં નહિ, આપણા લોકોમાં કે એ વખતે દારૂ પીએ છે જે બહુજ તુકસાન-કારક છે. જો કે દારૂ પીધાથી દુખાવો નરમ પડે છે પણ ખીજો બગાડો વધે છે, માટે એ વખતે જલ્લદ ખોરાક અથવા પીવાતુ લેવું નહિ.

ટુંકમાં માસિક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જતન રાખવી :—

(૧) સારો હવા ઉજાસ વાળો ઝોરડો લેવો.

(૨) એ બધા હલાડા આશાયશમાં કાઢવા. કોઈ પણ પ્રકારનું ચાકવી નાખનારું કામ કરવું નહિ.

(૩) ઠંડીથી શરીરને સંભાળવું. સારી રીતે ઉંઢવાળાં ગરમ કપડાં પહેરવાં.

(૪) સુવાનો બરતુસ અને ખાવાનું જુદું રાખવું.

(૫) મનને હમેશાં કોઈખી રીતે રોકેલું રાખવું, અને ખુશમિનન રાખવો.

(૬) જલ્દ પીણું જેવાં કે દારૂ, ચાહ, પીવાં નહિ પણ ગરમ દુધમાં બહુજ થોડો કોકો નાખી પીવું. ખોરાક સુતરો અને સાદો લેવો. મસાલેદાર ખાદ્યો તીખો ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) ગમગીની અને કળેશ કંકાસમાં કાંઈ પણ ભાગ લેવો નહિ; સ્વભાવ ઉત્કેરાયલો રાખવો નહિ પણ મન શાંત રાખવું, અને સારા સ્વભાવના માણસો સાથે વાતચીત કરવી.

(૮) એ વખતે નહાવું ફાયદાકારક નથી, પણ ગરમીના દિવસોમાં શરીરને વાસ મારતું અટકાવવા અને ચામડી સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી (સ્પંજ) ભીંજવી થોડા ભાગે શરીર ઘોષ દીલ સાફ નૂંથી નાખવું. એવી રીતે બાપુ શરીર સાફ કરવું અને એમ સાફ કરવા પછી ઓઢીને થોડો વખત સુઈ રહેવું, જરા પણ પવન શરીરને લાગવા દેવો નહિ જેથી તનદરોસ્તી બહુ સારી રહે છે.

ઉપલા નિયમો જે એક સ્ત્રી માસિક માંદગીને વખતે ધ્યાનમાં રાખે તો તેણી એ વખતે બહુ પીડાય નહિ અને ઉપલા નિયમોથી વધુ કરવું વહેંમ અને સાંકડું મગજ જણાવે છે. એજ નિયમોથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થશે, પણ સાધારણ વહેંમો જે આપણામાં ચાલુ છે તે તનદરોસ્તીને બહુ ગેરફાયદો કરે છે, માટે તેવા રિવાજ સારી કેળવણીથી નાબુદ થવાનું જોઈએ.

**માસિક માંદગીને વખતે થતાં દરદો : દસ્તાનના મરજો.**

ત્રણ રીતના દસ્તાનના મરજો થાય છે.

ડૉક્ટર Alice B. Stockham, M. D. નીચે પ્રમાણે જણાવે છે : દસ્તાન વહેતું એકદમ બંધ થઈ જવું જેને (Amenorrhoea)

કહે છે. દસ્તાન ઠંડીથી, ચાલુ દરદોથી, શરીરમાં થોડું લોહીથી અથવા પીડના દરદથી, વહેતું બંધ થઇ જાય છે. એ મરત્ત મનની સ્થિતિથી થાય છે, જેવી કે ગમગીની, ધાસ્તી અથવા બહુ મગજના બોળથી.

જો દસ્તાન બંધ થઇ જવાથી શરીરમાં કાંઇ બગાડો ન થાય તો કદીપણ એ બાબતની ફિકર રાખવી નહિ. જેઓને પીડમાં આકાં અથવા સોજો થાય છે, તે દરદીઓને કેટલાક મહિના સુધી દસ્તાન બંધ રહે છે છતાં તેઓ જલદીથી તનદરોસ્તી મેળવી શકે છે.

જો દસ્તાન બંધ થવાથી બગાડો થતો હોય તો દસ્તાન વહેવું ચાલુ રાખવાને જલદ દવા વાપરવી નહિ જેવી કે જલદ ચાહ, લોખંડનો અરક અને ઍરગટ. આ કીસમની જલદ દવાથી લોહી એકદમ એકઠું થાય છે અને તેથી ચાલુ દરદો લાગુ પડે છે. એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે બધા તનદરોસ્તીના નિયમો સચવાય છે કે નહિ. જો ખુદશી હવામાં બહુ કસરત કીધી હોય અથવા આપણે ગમત પડે તેવું કામકાજ કીધું હોય, ફિકર ચિંતાથી દુર રહ્યાં હોઇએ તો દસ્તાન બંધ રહેશે નહિ.

(૨) દુઃખી દુઃખીને દસ્તાન વહેવું (Dysmenorrhœa) જે જાતનો દસ્તાન મરજ વારંવાર આવતો પડે છે, જે વિશે ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ. જુવાન સ્ત્રીઓ એ વખતે થોડે ઘણે દરજ્જે દુઃખી થાય છે. એ વખતે તન્તુઓ નખળા પડી જાય છે, ઉંઘ નથી આવતી, માથું સેહજ દુખે છે, ખરડા અને પીડમાં દુખાવો થાય છે અને એકાંત-વાસમાં રહેવાનો વિચાર થાય છે, અથવા જો દરદનો હુમલો બહુ સખત હોય છે તો કમર અને પીડમાં દુખાવો થાય છે અને આખા બાગોમાં દુખાવો થાય, શરીરના નાકેના બાગો જેવા કે હાથ પગ, નાક, કાન, ઠંડાં થઇ જાય છે. ચહેરો ફિક્કો દેખાય છે, અને ઉછાળો ઝોકારી અથવા બેશુદ્ધિ અને તાણુ તોડ થાય છે.

એમ થવું ન જોઇએ અને કેટલીક બાબતોમાં થવાની જરૂર પણ નહિ હોવી જોઇએ. આપણા હાલનાં જ્ઞાન પ્રમાણે દુખાવા ભરેલી માસિક માંડી દુર કરી શકાય છે. એ દરદોના ઘણા કારણોમાં પીડના અંદરના

અન્યવનું ગર્ભસ્થાનનું સુજી આવવું, અથવા ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર વહેવાના ભાગનું બંધ થઇ જવું, અથવા તો ફક્ત કમળિયાત, નજલો અથવા રમે-તીક્ષ્મ ( સંધીવા ) હોય છે.

ખીખાં કારણો નેથી દસ્તાન બંધ થઇ જાય છે અને દુખાવો થાય છે તેમાં ખામી ભરેલો પોષાક અને ખોરાક, અને અંગ કસરતની ગેર-હાજરી વિગેરે છે. જે અકુદરતી દુખાવો થાય છે તેનું વધારે મોટું કારણ ખામી ભરેલો સ્ત્રીઓનો પોષાક છે. સ્ત્રીઓના ભારી પોષાક પટા અને કોરસેટ જીંદગીને પુષ્ટિ આપનાર અવયવને સંક્રાંતિ નાખે છે તેમજ કમરના વળે તેવા ભાગને પંદરથી સોળધણો દાખી નાખનારો પોષાક પહેરી કદરૂપો દેખાવ કરે છે.

કુદરતી રીતે પીર અને છાતીને, હાડકાં અને પાંસળીથી બહારના હુમલાથી બચાવેલાં છે. પણ જ્યાં પટો બાંધવામાં આવે છે ત્યાં બચાવનારી દિવાલ ( હાડકાં ) હોતી નથી, તેથી એ ભાગો સહેલાઈથી કદરૂપા બને છે નેથી પાચન શક્તિ બગડે છે, લોહીનું ફરવું અટકે છે, શ્વાસ ખુલાસેથી લઇ શકાતો નથી અને નુકસાનકારક તો એ બને છે કે અંદરના સવળા અવયવ ગર્ભસ્થાન કે જે જીંદગીનો સ્થાન છે તેની ઉપર એકઠો થઇ બેઠેલું મુકે છે. આવી રીતે ગેરઉપયોગ કરવાની ધથરે માતા તરીકેનું કાર્ય બજાવવાને જે અવયવ તેઓની પવિત્ર સંભાળ હેઠે સોંપ્યો છે તે પોતાનું કાર્ય બજાવી શકતો નથી. અગ્નયબ જેવું તો એ છે કે હુશિયાર અને કેળવણી પામેલી સ્ત્રી ભવિષની ઓલાદનો અને બચ્ચાં તરફની જોખમદારીનો કાંઈ પણ વિચાર કરવાને બદલે રેશનની શીશિયારીના નાશકારક રોહમાં તણાઇ જઇ, પોતાની તાંદરસ્તીને નુકસાન પુગાડી, પોતાનાં આસપાસનાં દુઃખી કરવા ઉપરાંત પોતાને પેટે ભવિષ્યમાં જન્મ લેનારી પોતાની બહાલી ઓલાદનું ગોયા ખૂન કરે છે.

હાલની મંડળીના રિવાજ પ્રમાણે જીવાન છોકરીઓને જ્યારે અંગ કસરતની બહુ જરૂર હોય છે અને શરીરને ખીલવવું જોઈએ તે વખતે અંકુશ મુકવો એ ભુલ ભરેલું ડહાપણ છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીરના બગાડને લીધે ધાતકીપણું છે. થું તેઓ ઓરત જાત છે તેથી જામર-

જસ્તીથી તેઓએ કુદ નાચ કરવું ન જોઈએ, તેઓએ છોકરાઓની કાની બળે પગથીએ ચડવું ન જોઈએ । સધળે ઠેકાણે છોકરાઓનાં શરીર ખીલવવાની છુટ મળે છે અને જેથી તેની જાણ વગર માણસાધપણું ભોગવવાને લાવકનો થાય છે તે છુટ ભોગવવાને છોકરીઓને મનાઈ કરવામાં આવે છે અને તેથી તેણી તન્તુ અને માંસની શક્તિ વગર મોટી થાય છે અને સ્ત્રીઓને થતાં દરદોનો ભોગ થઈ પડે છે. જે એ વિષે જરા સંભાળથી ચોજના ધડવામાં આવે તો સ્ત્રીઓ તનદરોસ્ત અને સુખી થાય. મીસ એલકોટની સુંદર વાર્તા પ્રમાણે રોઝ (Rose) ની માફક કુદરતીજ રીતે નાણુક છોકરી એક જોરાવર અને મજાનુત સ્ત્રી ખીલી નિકળે. “Given pure air, the Delsarte training, loose and light clothing, and unimpaired digestion, and our girls will in due time prove to the world that, notwithstanding a vigorous pursuit of study, ‘a girl in is just as good as a boy.’” “આપણી છોકરીને જે ચોખ્ખી હવા, ‘દેજસરત’ની કેળવણી, ઢીલાં અને હલકાં કપડાં, અને વગર બગડેલી પાચન શક્તિ આપવામાં આવે તો થોડા વખતમાં દુનિયાને દેખાડી આપે કે ભારે અભ્યાસના બોજ છતાં એક છોકરી બરાબર છોકરાના જેવી છે.”

બહારની રમત ગમતો વધારે વધારે ‘ફેશનેબલ’ થાય છે. તેમાં લોનટનીસ, ટ્રેકેટ, નિશાનબાજી, બોટના હલેસાંની રમત અને સાઇકલીંગ તદ્દરોસ્તીને ફાયદાકારક છે.

દુઃખ ઉપજવનારી માસિક માંદગી, ખામી ભરેલા પોષાક અને થોડી અંગકસરતથી અને ખીજે તબક્કે ખામી ભરેલા ખોરાકથી થાય છે.

બહુ મીઠાઇ અને મીઠું ખાધને જે અંગ કસરત બરાબર કાઢી ન હોય તો અંદર સોજે ચડે છે અને તેથી દુઃખ થાય છે, માટે તીખું, ખાટું, મસાલેદાર, મીઠાસદાર અને ભારી ખાણું ખાવું નહિ.

### ધલાળો.

દસ્તાનને વખતે દુઃખ થવું અટકાવવાને બે જાતના ધલાળો હોય છે એક તો દુખારો મટાડનાર અને ખીજે તે દરદને સાળું કરનાર.

કોઈથી જીવાન છોડરીને એ દુઃખ ખમવા દેવું નહિ. એ તન્નુઓ (Nervous system)ને મોટા ધક્કા પુગાડે છે જે મોડે વહેલે તેની શારીરિક તનદરોસ્તી પર અસર કરે છે અને તેની ચૈતન્ય શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે.

દુખારો મટાડવા આપણા રિવાજ પ્રમાણે દારૂ આપવામાં આવે છે. એથી પહેલાં ફાયદો માલમ પડે છે, લોહી સપાટી પર વહેવા માટે છે, જેથી લોહીનો જમાવ ઓછો કરે છે, દરદીને જે કે છાકટ બનાવતું નથી પણ બેભાન બનાવે છે. અવલોકન પ્રમાણે, એ દસ્તાનનો દુખારો દુર કરે છે પણ ખીજ વખતે બહુ સખત દુખારો ઉત્પન્ન કરે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે દારૂ જલદ હોવાથી સોજો વધારે છે. એ કાંઈ સારો ધલાજ નથી.

કોઈથી રીતે સેક કરવાથી દુખારો જલદી નરમ પડે છે. અગતની વખતે બત્તીની ગરમ ચીમની અથવા ચુલાનું ઢાંકણ અથવા રકાખી કપડાંમાં વીંટાળીને સેક કાઢો હોય તો રાતના અગત્યની વખતે બહુ ફાયદો કરે. વધારે સખત દુખાવાની વખતે ગરમ પાણીની બાટલીનો અથવા ફ્લેનલનો સેક કરવો. જે આંકડાં આવતાં હોય, અથવા બેસુદ્ધી થતી હોય અથવા ઓકારી થતી હોય તો ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડયાથી ફાયદો થાય છે. જેવાં એવાં ચિન્હો દેખાય કે તરત ઉપલો ઉપાય કરવો. કમરવેર પાણી આવે એવું છાલકું ટબ લેવું (દરેક કુટુંબમાં આ દિસમનું એક ટબ રાખવાની જરૂર છે.) જે તે ટબ ન હોય તો કાંઈ છાલકું વાસણ લેવું અને તેને એક બાજુથી લાકડા વડે ઊંચું કરવું અને તેમાં વધારે ગરમ પાણી નાખવું, જેમ દુખારો બહુ હોય તેમ પાણી વધારે ગરમ લેવું, જ્યાં સુધી ઘણો પરસેવો પડે નહિ ત્યાં સુધી એ ટબમાં બેસી રહેવું. અરધાથી એક કલાક સુધી બેસવું, અને પાણી ખીજું ગરમ નાખવાની અને બહારનો પવન અંદર ન આવે તેની સંભાળ રાખવી; જે માથાં તરફ લોહીનો બેસ બહુ હોય તો ગરદન પર જરા ફરો બીનો કટકો વીંટાળવો. થોડો વખત ટબમાં રહ્યા પછી આંગ જલદીથી નુછી નાખવું, ગરમ ધાગલીથી આખા શરીરને ઢાંકવું અને ગરમ પાણીની



બાટલી પાસે રાખી થોડો વખત સુવું. જેઓ સાધારણ રીતે ત્રણથી પાંચ દિવસો સુધી પીડાય છે, તેઓ ઉપલા ઉપાયથી એક કલાકમાં ફારેગ થાય છે. આ ઉપાયથી ફરીથી બીજો સખત હુમલો થતો નથી.

બે રમેટીઝમ (સંધીવા) અથવા નળલાથી થતું હોય તો તે દરદોની પહેલી દવા કરવી જોઈએ.

એક બાનુ માસિક માંદગીને વખતે બહુ પીડાતી હતી. તેણીને કાંઈ પીરમાં દરદ માલમ પડતું ન હતું. સાધારણ દરેક ઉપાયો તેણીની ઉપર કાંઈ પણ અસર કરતા નહિ. આખરે તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે તેણી લાંબો વખત થયો રમેટીઝમથી પીડાતી હતી, આથી તેણીના કેસની ખબર પડી; થોડો વખત ઉપાયો કરવાથી તેણી બંને દરદથી રમેટીઝમથી અને દુખ કરનારી માસિક માંદગીથી તદન ફારેગ થઈ. ટરકીશ બાથ અથવા થરમળ બાથ (Thermal bath) તેણીનું દરદ સાબું કરવાને ઉપયોગી થઈ પડ્યો હતો.

બીજી એક જુવાન સ્ત્રી માસિક માંદગીના દુઃખથી પીડાતી હતી. તેણીએ ઘણી પણ દવા કીધી પણ ફાયદો નહિ થયો અને તેણી જુવાની-માંજ હાડપિંજર જેવી થઈ ગઈ. તેણી કાંઈ પણ કામ કરી શકતી ન હતી, તેણીથી ચપાતું પણ ન હતું, તેણીની મનની સ્થિતિ પણ એટલીજ ખેદકારક હતી. તેણીના કેસમાં થોડીજ દવા વાપરવામાં આવતી હતી, તેણીના પોષાકમાં તદન ફેરફાર કીધો હતો અને પેટના દરેક માંસના લોચા ખીલવવાને વાસ્તે ચોક્કસ જાતની રોજ કસરત કરાવવામાં આવતી હતી. તેણીને ખુશ્કી હવામાં કસરત કરવા સાથે ધરતું પણ સહેલું કામ કરવાને સમજાવવામાં આવતું હતું. આથી અમ-યજ જેવો ફેરફાર થયો. જ્યારે તેણીને બીજો માસિક માંદગીના વખત આવ્યો, અને જેવાં દુખારાનાં ચિન્હો માલમ પડ્યાં કે તરત ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath)માં બેસાડવામાં આવી જેથી જલદીથી તેણી તે દુઃખથી ફારેગ થઈ. એ રીતે તેણીમાં રફતે રફતે ફેરફાર થવા લાગ્યો, તેણીને હવે દુખારો અથવા તાણતોડ થતી હતી નહિ. આવી રીતે ઉપાયો કરવાને ત્રણ મહિના થયા નહિ તેટલાં તેણી તદન તનદરોસ્ત થઈ.

જ્યારે દસ્તાન ખુલાસાથી વહેતું નથી ત્યારે બહુ દુખારો થાય છે. એવા વખતે જો સ્ત્રી કબજિયાતથી પીડાતી હોય તો બહુ સંભાળવું જોઈએ અને કબજિયાત દુર રાખવાની પહેલી કોશેશ કરવી જોઈએ. માસિક માંદગીના પાંચ સાત દહાડા અગાઉથી ઝાડો સાફ રાખવ. તબવીજ કરવી જોઈએ; કાસકારા સેગરાડા, ગલીસરીન, કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉંડર, એલોઇની-કમપાઉંડ ટેબલોઇડસ એવી ઝાડો સાફ કરનારી દવા થોડા દિવસ અગાઉથી લેવી જોઈએ અને માસિક માંદગીની વખતે પણ એવી દવા અથવા થોડું એરંડિયું ( Castor oil ) થી ઝાડો સાફ રાખવો. માસિક માંદગીને વખતે સર્ટ્રાગ જીલાય લેવો નહિ. જીલાય લેવાથી હાથ પગપર સોજા ચડી આવે છે, પણ એક સાફ પેટ આવે તેવી રીતે દવા લેવી જોઈએ, સવારે ઉઠતાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી ઝાડો થાય છે. વળી જમી રહ્યા પછી ઠંડું પાણી પીવું નહિ, પણ ગરમ પાણી પીવું, જેથી કબજિયાત રહેશે નહિ, એથીબી ફાયફો ન થાય તો બહુ ફાયફાકારક ઉપાય તો Enema પીચકારીથી ઝાડાને રસતે પેટમાં પાણી અથવા એક ચમચો ગલીસરીન દાખત કરવું કે તરત સાફ ઝાડો થશે.

વળી જેઓને દસ્તાન બરાબર વહેતું ન હોય અને દુખારો થતો હોય તેઓએ માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દિવસ અગાઉથી ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું અને દરરોજ ગરમ પાણી સહેવાય તેમ વધારે ગરમ રાખવું અને રાત્ર થોડી થોડી પાણીમાં નાખ્યા કરવી. માસિક માંદગીના થોડા દિવસ અગાઉ રોજ ખુલ્લી હવામાં કસરત ચાલુ રાખવી અને મસાલેદાર ખોરાક અને પેસ્ટ્રી ખાવી નહિ, મીઠાઇ ખાવી નહિ, પણ સાદો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવો, સર્ટ્રાગ ચાહ અથવા દારૂ પીવો નહિ, અને કપડાં જેમ બને તેમ ઢીલાં પહેરવાં, ખુટ પણ ઢીલાં હોવા જોઈએ. આવી સંભાળ રાખવાથી માસિક માંદગીના દુખારાથી એક સ્ત્રી સહેલાઇથી દુર રહેશે.

( ૩ ) માસિક માંદગીના ત્રીજા મરજમાં ( Menorrhagia ) અથવા તો દસ્તાનનું એકદમ મોટા જથ્થામાં વહેવું અને તેની સાથે પેટના અવયવમાં ગર ગુમડાં સોજો વિગેરે દરદો થાય છે. એ દરદોના પણ ઉપલાંજ કારણો હોય છે.

જે દસ્તાન વધુ વહેતું હોય અને હાય પગ ઠંડા થઇ જતા હોય તો (Aconitum Crude Tincture) એકોનીતમ કર્દ ૬ તીનકચર વાપરવું, કોષ્ઠળી જાતના લોહીના વહેવામાં એકોનીતમ (Aconitum) બહુ ઉપયોગી છે અને લોહી તરત બંધ કરે છે. આ દવાના બે ટીપાંને અરધાં ગલાસ પાણીમાં નાખવાં, અને સખત હુમલાના પ્રમાણમાં ઉપર પ્રમાણે પાણી ભેજેલી દવા એક મોટા ચમચો દરેક દશ અથવા ત્રીસ મિનિટે લેવો, જે કોષ્ઠળી અવયવમાંથી લોહી વહેતું હોય તો એકોનીતમ (Aconitum) બહુ અસરકારક છે. એ હૃદયના કાર્યની ઉપર તરત અસર કરે છે અને તેથી લોહીનું જમાવ થવું અથવા તો લોહીનું વહેવું અટકાવે છે. છાતીમાંથી, મ્હોમાંથી, પેટને રસ્તે, કંઠેથીથી લોહી વહેતું હોય તો એ દવાથી અટકે છે. એક ખુદી સ્ત્રીને વીશ વરસવેર વારંવાર ફેફસાંમાંથી લોહી વહેતું હતું તેણીને એ દવાની શીશી વગર જરા ચાલતું હતું નહિ, જ્યારે પણ લોહી વહેતું કે એ દવા તરત વાપરતી અને તેથી અટકાવ કરતી હતી.

માસિક માંદગીને વખતે વપરાતી દવા નચે પ્રમાણે છે:—

“ એકોનીતમ (Aconitum,) એ દવા પીડના અવયવમાં સોજે ચડયો હોય અથવા તો ખાસ કરી તાવની અસર જણાતી હોય ત્યારે. સીમીસીફુગ (Cimicifuga.) કમરમાં દુખારો, જે હાય પગમાં પણ વધે છે, બેચેની, અને અસ્થિરતા રહેતીજમ અથવા નજલો અથવા (Dysmenorrhoea) દસ્તાનને વખતે બહુ દુખારો થતો હોય ત્યારે. એ તે વખતની અગાઉનો પણ સારો ઇલાજ છે જે રોજના બે ત્રણ ભાગ માસિક માંદગીથી દશ દહાડા અગાઉ દરરોજ લીધા હોય તો ફાયદાકારક છે.

બેલાદોનો (Belladonna,) ગર્ભસથાનનો ભાગ પહોળો થઇ જઇ દુઃખ થતું હોય અને પીસાગ કરવાની જગાપર ગરમી લાગે ત્યારે. પલ્સાતિલા (Pulsatilla,) ઓકારી, બેચુદ્ધિ, થોડું દસ્તાન, થંડી લાગવી, પેટમાં દોડતું દુઃખ, મનની ગરમીની, અને હીસડીયાં અને ઘોળી ધાત જવી. કૉલોફીલ્લમ (Caulophyllum,) દુઃખ

ઉત્પન્ન કરનાર દસ્તાન, સાધારણ દસ્તાનના વહેવા સાથે, એ દરદને મટાડે છે અને સાજું પણ કરે છે. એરગોટ (Ergot,) બહુ સખત આંકળી આવતું દુઃખ નહિ ખમાય તેવું, વાસ મારતું ખંધાત્ત ગયેલું કાળું દસ્તાનનું વેહતું, ઉપલો ભાગ અને હાથ પગનું ઠંડું થઇ જવું અને ચહેરાનું ચીમળાઇ જવું. Dose—( દવાનો ભાગ ) ઉપલી દરેક દવાના દશ ટીપાં ઉપલાં દરદો વખતે આઠ ચમચા પાણીમાં નાખવાં અને દરેક અરધા કલાકે એક ચમચો લેવો.

સ્ત્રીઓની તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર માસિક માંદગીપર છે, માટે જ્યારે પણ માસિક માંદગીને લીધે કાંઇ પણ બગાડો થાય કે તરત એક ઘડકટરની સલાહ લેવાને ચુકવું નહિ. એ બગાડો જો લાંબો વખત ચાલુ રહે તો બીજાં ભયંકર દરદોના ભોગ થઇ પડે માટે ધ્યાનમાં રાખવું કે જરા પણ બગાડો થાય તો પહેલી તબીબની સલાહ લેવી.

માસિક માંદગી જો તનદરોસ્ત હાલતમાં ગુજરવી હોય તો હંમેશાં સાદો અને ધીલો પોષક, સારો ખોરાક અને સારી અંગકસરત ચાલુ રાખવી અને સઘળી રીતે નીતિમાન જીંદગી ગુજરવી અને સ્ત્રીને છાજતા સદગુણો અપત્યાર કરવા. આવી રીતે નિયમિત જીંદગી ગુજરનાર સ્ત્રી કદી પણ માસિક માંદગીના બગાડથી પીડાશે નહિ એમ ખાત્રીથી માનવું.





## પ્રકરણ ૧૫ મું. નર્સીંગ—(Nursing).

“After all there is no Nurse like the affectionate friend or relative ; one touch of the loved one's hand, one touch of her voice, one pitying glance of her eye, how it soothes the irritable mind, and makes the anguish of the body endurable !”

“જમે તે હોય પણ દોસ્ત અથવા સગાંના જેવી પ્યારી નર્સ બીજી હોયજ નહિ; પોતાનાં બહાલાંનો હાથ લાગવો, તેનો એક મધુર અવાજ, તેની દયાની લાગણીની એક નજર કંઠાળેલ. મગજને કેવી રાહત આપે છે, અને આપણાં શરીરનું અતિ દુઃખ ઉપશ્વનનારું દરદ ખમવાને કેવી શક્તિ આપે છે ?”

નરસીંગ અથવા સારવાર કરી ન જાણતી અખલાને ‘સ્રી’ બોલ તેના સંપુર્ણ અર્થ સાથે લાગુ પડે નહિ. જે એક સ્રી નરસીંગ જાણતી ન હોય તો તેણી સ્રી કેમ કહેવાય ? આપણે આપણા અનુભવથી જોઈએ છીએ કે સ્રીને હંમેશાં સારવાર કરવાની ફરજ પડે છે, કોઈથી સ્રી એવી ન હોય કે જેણીને પોતાની જીંદગીમાં પોતાના વહાલાંઓની સારવાર કાઢી ન હોય. દુનિયામાં દરેક ઠેકાણે કંઈને કંઈ નાની અથવા મોટી બિમારી તો થવાનીજ. વળી નાના બચ્ચાંને ઉછેરવું એ પણ એક દરદીની સારવાર કરવા જેવુંજ કામ છે અને દુનિયામાં છોકરાં પણ હોય છે, અને બિમારી પણ હોય છે અને સ્રીનેજ તેઓની સારવાર કરવી પડે છે. જ્યાં જોઈશું ત્યાં સ્રીઓ સારવાર કરવાના કામમાં હોય છે. બચ્ચાંને ઉછેરવાનું કામ પણ સ્રીનુંજ હોય છે તે બચ્ચાંને

પોતાની છાતીમાંથી દુધ પાવાની સ્ત્રીનીજ ફરજ છે, અને તે વળી કુદરતે તેણીનેજ સોંપી છે. બચ્ચાંની સારવાર એક માતા સિવાય બીજી કાણ સારી રીતે કરી શકે? જ્યાં પણ જોઈશું ત્યાં દરદીના બિહાનની આસપાસ સ્ત્રીને કુદરતી રીતે જેવી સારવાર અથવા નરસીંગ કરતાં આવડે છે તેવી મરદને આવડતી નથી તેથીજ હમેશાં દુનિયામાં જ્યાં પણ સારવારનું કામ હોય છે ત્યાં તે ફક્ત સ્ત્રીઓજ કરે છે. એપરથી એમ માલમ પડે છે કે સ્ત્રીને ઇશ્વરે કુદરતી રીતે સારવારની રીત શિખવી છે અને તેણીને કુદરતની બલિહારી પંપાળવા એક નસ બનાવી છે તેથી કોઈપણ સ્ત્રી પોતે ખરી રીતે સ્ત્રીનો એલકાબ લેવા માગતી હોય તો તેણીએ પોતાની ખુદાઈ ફરજ સમજી નરસીંગનું ગાન ધરાવવુંજ જોઈએ અને તેણીની કેળવણીમાં ફરજિયાત નરસીંગ-શિખવુંજ જોઈએ. ત્યારેજ તેણીને સંપૂર્ણ શિખેલી બાનુ (Accomplished Lady)નો એલકાબ મળી શકે.

હાલના જમાનામાં પૈસા ખરચવે પણ નસો મળે છે, તેથી કેટલીક સ્ત્રીઓ નરસીંગ શિખવાની કાળજી ધરાવતી નથી, તેઓએ જાણવું જોઈએ કે હાલમાં પૈસો ખરચવે બધું મળે છે પણ તેથી પોતાનો સદગુણ અને પોતાની ફરજ છે તે પૈસાને જોરે બીજાને સોંપી દેવી એ એક સદગુણી સ્ત્રી કદી પણ સ્વીકારશે નહિ. તેણી તો પોતાની ફરજ પોતેજ અદા કરવામાં પોતાનું સુખ અને પોતાનો સદગુણ સમજશે. વળી પારકી નરસો, પોતા જેવી કાળજી ધરાવી સારવાર કરી શકેજ નહિ એ વિશે આ વિષયને મદાજોના લખાણમાં જોઈ ગયા છીએ.

એક મહોરદાર, માતા અથવા બહેનની સારવારની કાળજી જુદીજ હોય છે, તેઓની સારવારથી બિમાર બહુ જલદીથી સાજો થાય છે.

જો એક સ્ત્રી એક માતા, મહોરદાર અથવા સ્ત્રી તરીકેની ફરજ સારી રીતે બજાવવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના બહાલાંને પ્યાર વધારવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના બહાલાંને બિમારીના વખતમાં ઉપયોગી થવા ધારતી હોય, જો તેણી પોતાના બહાલાંની જીંદગી બચાવવા અથવા તનદરોસ્ત જોવા ચાહતી હોય, જો તેણી પોતાનાં બચાંને તનદરોસ્ત

ખનાવી પોતાની ભવિષ્યની ઓલાદ તરફની ફરજ અદા કરવા માગતી હોય તો તેણીએ નરસીંગનું જ્ઞાન મેળવવાની અત્યંત કાળજી ધરાવવી જ નોંધએ અને તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાને પોતાની પવિત્ર ફરજ સમજવી નોંધએ.

એક નર્સ કેવી ખાસિયતની, કેવા સ્વભાવની અને કેવું જ્ઞાન ધરાવનારી હોવી નોંધએ તે આપણે તપાસ્યે.

જો કોઈ સ્ત્રી એક સારી નર્સ થવા માગતી હોય તો તેણીએ નિચે પ્રમાણેની લાયકાત ધરાવવી નોંધએ.

(૧) તેણી શરીરે જાડી હોવી ન નોંધએ, કારણ તેવી સ્ત્રી અગત્યની વખતે બહુ ચપળાઈ વાપરી શકે નહિ, માટે તેણીનું શરીર સાધારણ હોવું નોંધએ.

(૨) તેણીના હાથ નરમ હોવા નોંધએ, એટલે કંઈ પણ કામમાં બહુ જોર વાપરવાને બદલે નરમાશથી અને કળેવળે કામ કરવું નોંધએ.

(૩) તેણીમાં આળસાઈ મુદ્દલ હોવી નોંધએ નહિ અને ઘણી ઉંઘણસી પણ હોવી ન નોંધએ, પણ ઉંઘમાંથી જરાપણ અવાજ થતાં ઉઠવું નોંધએ.

(૪) કશી તરેહની સુગ રાખવી ન નોંધએ, કંઈની કામ સુગ વગર કરવું નોંધએ.

(૫) શરીર મજબૂત અને તનદરોસ્ત હોવું નોંધએ, કે વખતે પોતાનું જોર પણ વાપરી શકે.

(૬) સ્વભાવે નરમ હોવી નોંધએ. ગુસ્સાવાળી સ્ત્રી કદી પણ સારી નર્સ થઈ શકે જ નહિ. પણ દરદી કાંઈ પણ બોલે પછી તે દુઃખથી ગાળ પણ દે તે છતાં ખમી જઈ નરમાસ રાખે એવી હોવી નોંધએ.

(૭) કંઈ પણ ચીજથી કંટાળી જવી ન નોંધએ, હંમેશાં ખુશમિજાનમાં રહેવી નોંધએ, પણ બળિયલ હોવી ન નોંધએ. દરદીમાં હંમેશાં ખુશમિજાન ઉશ્કેરનારી હોવી નોંધએ અને હસમુખા સ્વભાવથી દરદીને રાજી રાખનાર અને તેની મરજી રાખનાર હોવી નોંધએ.

(૮) તેણી ધીમા અને મધુર અવાજે બોલનારી હોવી નોંધએ.

વળી બહુ ખટપટવાળી અને ઘોંઘાટ કરી કામ કરનાર હોવી ન જોઈએ, ધીરજથી અને શાંતિથી કામ કરનાર હોવી જોઈએ.

( ૯ ) એક નર્સની પવિત્ર ફરજોનો ખ્યાલ તેણીને હોવો જોઈએ કે જેથી તેણી પોતાની જોખમદારી સમજે.

( ૧૦ ) તેણી વાંચતાં લખતાં જાણતી હોવી જોઈએ કે જેથી દાક્ટરે લખી આપેલી દવાવી શીશી પરની ટીકીટ વાંચી શકે અને દાક્ટરને હકીકત લખી શકે.

( ૧૧ ) મગજ બહુ શાંત અને યાદદાસ્ત શક્તિ સારી હોવી જોઈએ, કે બરાબર હકીકત કહી શકે અને દાક્ટરે કહ્યું હોય તે બરાબર યાદ રાખી શકે.

( ૧૨ ) વળી થોડું ધણું દવાનું પણ તેણીને જ્ઞાન હોવું જોઈએ એરી દવા, તેમજ લગાડવાની અને પીવાની દવાને સારી રીતે પીછાણી શક્તિ હોવી જોઈએ.

( ૧૩ ) કોઈ પણ ચીજમાં બેદરકારી રાખનાર ન હોવી જોઈએ પણ દરેક ચીજમાં સાવધ અને સફાઈ સુધાઈને પસંદ કરનાર હોવી જોઈએ. સ્ત્રીઓ બેદરકારીથી કેટલાં વહાલાંઓને ખોઈ બેસે છે? કોઈ પણ ચીજની બેદરકારી અથવા આળસાઈ રાખવીજ નહિ જોઈએ. ઉપલી લાયકાત હોય તોજ એક સારી નર્સ થઈ શકે.

હવે આપણે નરસીંગના નિયમો જોઈએ.

એક નર્સને દરદી તરફની ત્રણ ફરજો બજાવવાની છે. (૧) દરદીની તરફ સઘળું ધ્યાન અને સંભાળ, (૨) દરદી અને તેનાં ઔરડાને Sanitation સુધાઈ સફાઈના નિયમથી રાખવું, અને (૩) દવાદાર વખતસર અને નિયમિત આપવી. એ- વિશે તમીજ Albert Westland, M.A. M.D., C.M., નિચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

**દરદીની તપાસ**—આ ફરજ એક સંભાળવાળી અને હિતેચ્છુ નર્સની બહુજ અસરકારક, અને વળી બાળકની બિમારી કે જે પોતાનું દુઃખ દરદ જણાવાને અશક્ત હોય છે તે બાળકમાં તો બહુજ અગત્યની છે. દાક્ટરો દરદીને બહુ થોડો વાર જુએ છે, પણ તેની ગેરહાજરીમાં



એક હુશિયાર નસેં દરદીનાં દરેક ચિન્હો તપાસવાં જોઇએ અને દરદ કવી રીતે પોતાનો રસ્તો લે છે તેનું સંભાળથી અવલોકન કરી દાક્ટરને વાકેફ કરવો જોઇએ. તે ચિન્હો શું અસર કરશે તે કામ નસેંનું નથી પણ તે ચિન્હો તપાસવાં અને જેવી તક મળે કે દાક્ટરને તે વિશે માહિતગાર કરવાનું છે.

એક દરદીનાં ચિન્હો નસેં નિચે પ્રમાણે તપાસવાં અને દાક્ટરને માહિતગાર કરવો:-પહેલાં દરદીના દીલનું શારીરિક હુશિયારીનું ખ્યાન કરવું, કે તે બેચેન, ઉશ્કેરાયલો, શાંત, ઝુરતો અથવા ખુશ નિબળ છે કે નહિ તેમાં વળી તેની બુધ્ધિ, ખોરાકનો જથ્થો કેટલો લીધો છે તે અને રાતના કેટલો ઉઘાથો તે પણ જણાવવું જોઇએ. વળી એક નસેં દરદીના દેખાવમાં ફેરફાર, ચેહરો ફિકકો અથવા લોહીથી રાતો, કંઈ પણ બિમારી, બકબકારો અથવા તો માંસનું અમળાવું અથવા તો કોઈ પણ દેખાવ જે તનદ-રોસ્તીનાં ચિન્હો નહિ જણાવતાં હોય તે જણાવવું જોઇએ. તેણીએ દરદીને કેટલી વખત ઝાડો થયો અને તે કેવા પ્રકારનો થયો તે જણાવું જોઇએ. દરરોજ દરદીનું શરીર પાણીથી સાફ કરતાં તેણીને તેની ચામડી જેવાની તક મળે છે, તે ચામડી જરા પણ ખરાબ થઇ હોય અથવા તેની ઉપર કુદલી અને ચામડીનું કાંઈ પણ દરદ થયું હોય તે જણાવવું જોઇએ, કારણ કેટલીક વખતે તેપર બહુ મોટો આધાર રહે છે.

ત્રણ મુખ્ય ચિન્હો છે જે એક નસેં તપાસવાં જોઇએ અને તે જણાવવાં જોઇએ, અને તે વિશે જણાવું અગત્યનું છે.

(૧) પહેલું શ્વાસ કેટલી વખત લે છે અથવા શ્વાસ કેમ આવે છે. હૃદય અને ફેફસાંના કેટલાંક દરદોની વખતે શ્વાસ અથવા દમ લેવાની રીતથી તેનું દરદ કેટલું વધેલું છે તે સારી રીતે જણાય છે અને જુદે જુદે વખતે શ્વાસ કેવી રીતે આવે છે તેની ખરાબર નોંધ લીધી હોય તો દાક્ટરને બહુજ સહાયકારક થઇ પડે છે. એક મિનિટમાં શ્વાસ કેટલી વખત લે છે તે જણાવવું જોઇએ, તે જણાવવાને માટે સ્કેન્ડના નાના કાંટાનું ધડીયાળ રાખવું જોઇએ. સાધારણ રીતે છાતીની હીલચાલ પરથી શ્વાસ ગણવાનું કામ મુશ્કેલ નથી, જે હીલચાલ દમ અંદર લેતી

વખતે છાતી પહોળી કરે છે અથવા ડુગાવે છે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે છાતી નિચે પડે છે અથવા સંકોચાઈ જાય છે તેને એક હીલચાલ તરીકે ગણવું. જ્યારે શ્વાસ બહુજ ધીમે ચાલતો હોય અને છાતીની હીલચાલ જણાતી ન હોય ત્યારે હળવેથી છાતીપર હાથ મુક્યાથી માલમ પડે છે. વારંવાર શ્વાસ લેવાનું સંભળાય છે અને સંભળાથી સાંભળવાથી તે ગણી પણ શકાય છે. કેટલીક વખતે ખાસ કરી જ્યારે શ્વાસ લેવાનું મુશ્કેલ પડે છે ત્યારે દર વખતે જ્યારે દમ અંદર લે છે ત્યારે નાકનાં નસકારાં ડુગી આવે છે અથવા પહોળાં થાય છે અને તે તપાસ્યાથી શ્વાસની ગણતરી થઈ શકે છે.

એક તનદોસ્ત બચ્ચું એક મિનિટમાં વીસથી પચ્ચીસ વખત શ્વાસ લઈ શકે છે, બિમારીમાં એક મિનિટમાં એંસીથી વધુ હોય છે અથવા પંદરથી ઓછું હોય છે. જ્યારે એક નર્સ શ્વાસની ગણતરી કરી રહે છે ત્યારે તેણીએ કયા કલાકે અને કયા વખતે તપાસ કરી તેની નોંધ લેવી જોઈએ અને તેની સાથે શ્વાસ લેવાની ઢબ કેવી હતી, નિયમિત હતી, या નહિ અથવા શ્વાસ લેતી વખત કેવો અવાજ આવતો હતો, શીસોડીના જેવો અને હીસહીસ થતો હતો કે કેમ તે જણાવવું જોઈએ.

(૨) જે બીજી મુખ્ય નિશાની એક નર્સે તપાસવાની છે તે દરદીની નાડીના ધપકારા છે. નાડી કે જે હૈડાંની સાથે સાથે Synchronous-ly ચાલે છે તે થોડે ધણે દરજ્જે તેનાં કામના જોરની ગવાહી આપે છે, અને તે હાથના અંગુઠાનાં છેડાથી એક ઈંચ ઉપર, કાંડાના બહારના ભાગપર કે જ્યાં એક મધ્યમ કદની (artery) ધોરી નસ કે જે આગળા હાથ (fore-arm) ના છેક હાડકાં આગલથી વહે છે, તે છે. આ ધોરી નસ મુખ્ય કરીને ચુટી કાઢવાની મતલબ એટલીજ કે એ નસ ધણી બહારથી છે તથા એ નસની પાછવાડેનાં હાડકાં સાથે સંબંધ ધરાવે છે. એ હાડકાં સાથે આપણે એ નાડીને દાખ્ખી શકીએ છીએ અને તે હાડકું નાડીને ટેકા તરીકે કામ લાગે છે. દરેક ધોરી નસ એરસરખી રીતે ધપકે છે અને જ્યારે કાંઈ radial artery પેટા નસના અનિયમિત જવાથી કરીને નાડીની હમ્મેશની જગાએ ન ધાય કે ત્યારે જે ધોરી નસ કાંડાની અંદરની બાજુ હોય છે તે કામે લેવી, અથવા તે હૈડાં (heart)ના છાતીની બાજુ

ઉપરના ધપકારા ગણવા. નાડી જે તેની નિયમીત જગાએ હોય તો એક અથવા બે આંગણાં તે ધોરી નસ ઉપર મુકવામાં આવે છે અને તે આંગણાંથી તે ધોરી નસને તેની પછવાડે આવેલા હાડકાં સાથે જરા દાબવામાં આવે છે તો ધપકારા સહેલાઈથી એક પછી એક થતા માલમ પડે છે અને એક ઘડીયાલનાં સેકંડના કાંટાથી ગણી શકાય છે. જે આપણને બરોબર રીતે નાડીના ધપકારા તપાસવા હોય તો દરેક પા મિનિટ ચાને દર ૧૫ સેકંડમાં કેટલા ધપકારા થાય છે તે ગણીને પછી ઉમેરી દેવા અને એ રીતે એક મિનિટમાં કેટલી વખત નાડી ધપકે છે તે ઘણી સરસ રીતે માલમ પડી આવશે. આવી રીતે નાડી તપાસવાથી તેનું નિયમિતપણું તથા અનિયમિતપણું તથા તેની ચાલ તરત ખાતરીપૂર્વક રીતે શોધી કહાય છે.

(The Normal pulse in Children) અતિ નાનાં બચ્ચાંઓની નાડીના ધપકારા મિનિટનાં ૧૨૦ થી તે ૯૦ સુધી તે બચ્ચું બે વરસનું થાય ત્યાં સુધી ચડ ઉતર થાય છે. ઘણી નજીવી જેવી અડચણ નાડીનાં ધપકારાને ઘણા વધારી મેળે છે. સાધારણ તાપમાં નાડી એક મિનિટમાં ૧૫૦ થી તે ૧૩૦ વખત ધપકે છે. બચ્ચાંઓનું હૈડું ઘણું જ જલદીથી અસર થાય તેવું (susceptible) હોય છે અને તેથી કરીને ઘણી નજીવી અસરે પણ તે નાડીના ધપકારા વધારી મેળે છે. એથી કરીને જેમ એક મોટા માણસની નાડીના ધપકારાથી જેમ તે માણસનાં દરદની આંકણી ખાતરીપૂર્વક ચર્ચ શકે છે, તેટલી ખાતરીપૂર્વક બચ્ચાંની નાડી દરદની પારખ કરવાને શક્તિવાન કરતી નથી. તોપણ બચ્ચું જેમ ઉંમરે મોટું થતું જાય છે તેમ તેની નાડી વધારે ભરસેદાર થતી જાય છે અને ઘણી વખતે (abnormal) અસાધારણ આસ્તેથી ચાલવાથી નાડી ઘણી ઉપયોગી નિશાનીઓ દેખાડે છે.

જન્મેલા બચ્ચાંની નાડીના ધપકારા એક મિનિટમાં ૧૩૬ થાય છે.

|                       |   |   |   |   |    |   |
|-----------------------|---|---|---|---|----|---|
| ૫) વર્ષના             | " | " | " | " | ૮૮ | " |
| ૧૦ થી ૧૫ વર્ષની ઉંમરે | " | " | " | " | ૭૮ | " |
| ૧૫ થી ૨૫              | " | " | " | " | ૬૯ | " |
| ૨૫ થી ૩૦              | " | " | " | " | ૭૧ | " |
| ૩૦ થી ૫૬              | " | " | " | " | ૭૦ | " |

જ્યારે નાડી ધીમી ચાલતી હોય ત્યારે શરીરને જરા પણ ઠાંક લાગવા દેવી નહિ, પણ સુષ્ણને આશાયસ લેવી.

(૩) જે ત્રીજી મુખ્ય નોંધ એક નર્સે રાખવી જોઈએ તે (temperature of the patient) દરદીની અંગની ગરમીની હાલત છે. એક દરદીની અંગની ગરમી એક દાક્ટરે જાણવી અતિ અગત્યની છે. દરદીની આંગની ગરમી તપાસવાને માટે એક તદ્દન જુદી જાતનું 'થર્મોમીટર' વપરાય છે અને તે 'થર્મોમીટર' (Clinical thermometer) ને નામે જાણખાય છે. આ યંત્ર સાધારણ 'થર્મોમીટર' થી મુખ્ય કરી એમ જુદું પડે છે કે સાધારણ થર્મોમીટરની માફક તેનો પારો (column of mercury) સરદી લાગવાથી હેડે પડતો નથી પણ જ્યારે તેને ગરમી લાગે છે ત્યારેજ તે ઉપર ચડે છે, અને એ રીતે તે વધતામાં વધતી ગરમી દેખાડવાને શક્તિવાન છે. ખીજો જે ફેરફાર સાધારણ 'થર્મોમીટર' થી 'ક્લીનિકલ થર્મોમીટર' માં માલમ પડે છે તે એ છે કે હળવેથી ઠોકવાથી પારો પોતાના ખાંચામાં જઈ પડે છે. ત્રીજો એક ફેરફાર જે નજરે પડે છે તેની હદ હોય છે. તે જોણામાં જોણી  $98^{\circ}$  ફે. થી તે વધતામાં વધતી  $99^{\circ}$  થી  $102^{\circ}$  ફે. આપી શકે છે. એમ રાખવાનું કારણ એટલુંજ કે માનવીનું શરીર એથી જનસ્તી ચડ ઉતર ગરમી દેખાડી શકતું નથી.

એક તનદરોસ્ત માનવીનાં શરીરની ગરમી ગમે એટલી ઉમરે તેમજ ગમે તે સંજોગોમાં અજબ જેવી રીતે નિયમિત રહે છે. એક તનદરોસ્ત માણસની ગરમી  $98.4^{\circ}$  ફે. થી કદાચજ  $\frac{1}{4}^{\circ}$  અથવા  $\frac{1}{2}^{\circ}$  દીગરી જોણી ચા જનસ્તી હોય છે. એક 'થર્મોમીટર' ગરમી માપતી વખત કેવી રીતે મુકવામાં આવ્યું છે તેની ઉપર થોડે ધણે દરજ્જે આધાર રાખે છે. ધણું ખરું 'થર્મોમીટર' નો (bulb) પારો રહે છે તે ભાગ બગલમાં મુકવામાં આવે છે. તથા હાથ તેની ઉપર મજબુત રીતે દાબવામાં આવે છે. પણ ચોક્કસ તબક્કામાં 'થર્મોમીટર' નો પારાનો ભાગ જડખાની નીચે મુકવાથી વધારે ખાતરીપૂર્વક ગરમી નોંધી શકાય છે. આ પાછળી રીતે તપાસવાથી ધણું ખરું ગરમી  $1^{\circ}$  અથવા  $\frac{1}{2}^{\circ}$

દીગરી બગલમાં મુક્યા કરતાં જસ્ટી માલમ પડે છે. સાધારણ રીતે 'કલીનીકલ થરમોમીટર'માં દરેક દીગરી ચાર લાઇનોમાં જુદી માડેલી હોય છે અને દરેક લાઇન વચ્ચેની જગા  $\frac{1}{4}$  દીગરી દેખાડે છે. એવી રીતે બે લાઇન વચ્ચેની જગાનો અરધો ભાગ  $\frac{1}{8}$  દીગરી દેખાડે છે અને તે જગા (.) દેસીમલ પોઇન્ટ પછી લખવામાં આવે છે, ગરમી માપવા અગાઉ નસે તે થરમોમીટરને  $૯૮.૪^{\circ}$  ફે. કે જેટલી દીગરી એક સાધારણ આદમીની ગરમી હોય છે, તેથી એક યા બે દીગરી ઓછી થાય તેમ પારો નિચે નાખવો. થરમોમીટરને ઉંધું પકડીને ચાર પાંચ વખત હીળવવાથી ઘણી સારી રીતે પારો હેડે પડે છે. એમ હળવેથી કરવું કારણ કે થરમોમીટર અફઝાઈ ભાંગી જવાની ધાસ્તી હોય છે. એમ કીધા પછી તે થરમોમીટર દરદાની બગલ અથવા તો જડબાંની નિચે મુકવામાં આવે છે. કેટલો વખત એવી રીતે રાખવું તે તો થરમોમીટરની ઉપર આધાર રાખે છે. પણ સાધારણ રીતે ચારથી પાંચ મિનિટ તલક રહેવા દેવું. પછી તેને બાહર કાઢી કેટલી દીગરી તલક પારો ચઢ્યો છે તે લખી લેવું. દાખલા તરીકે ધારો કે પારો  $૧૦૦^{\circ}$  અને  $૧૦૨^{\circ}$  ની અરોઅર વચ્ચેમાં આવીને અટક્યો છે તો તે  $૧૦૦.૫^{\circ}$  ફે. તરીકે લખાય. અને જો પારો  $૧૦૦^{\circ}$  ની ઉપર  $\frac{1}{4}$  વધારે હોય તો તે  $૧૦૦.૮\frac{1}{4}$  લખવો. કીચે વખતે કેટલી તાપ હતી તે લખી લેવું ઘણુ અવશ્યનું છે.

જ્યારે કાંઈ પણ સાધારણ ગરમી કરતાં જુદાઈ એક સીક માણસનાં શરીરમાં માલમ પડે છે ત્યારે હમેશાં તેનાં દીલની ગરમી વધેલીજ માલમ પડે છે. તાપ, કે જે બીજા ઘણાંક દરદોમાં, જાહેર છે તેમાં શરીરની ગરમી વધે છે અને જુદા જુદા કેસોમાં તે ૧, ૨ થી તે ૭ થી ૮ દીગરી જેટલો તફાવત દેખાડે છે. સાધારણ દરદોમાં તાપ જાહેર હોય છે તો તે  $૧૦૪^{\circ}$  થી તે  $૧૦૫^{\circ}$  થી જસ્ટી હોતી નથી. પણ ગંભીર કેસોમાં  $૧૦૭^{\circ}$  થી તે  $૧૦૮^{\circ}$  તુલીક તાપ વધે છે અને ઘણીક વખત તેથી પણ વધારે હોય છે. કોઈ પણ વખત જો  $૧૦૫^{\circ}$  થી જસ્ટી તાપ હોય તો તે ગંભીર કેસ ગણવો જોઈએ. (Normal point) યાને  $૯૮.૪^{\circ}$  થી ઓછી ગરમી અતિ નયજાઈ દેખાડે છે અને ઘણુંખરું તરતની ગંભીર



પેટેલીજ જગાએ પડી રહેવા દેવા જેટલી હાનીકારક છે. સીક ઓરડામાં કોઈ પણ ખાણુંની રક્ષાખીઓ જોઈએ તે કરતાં લાંબો વખત વેર પડી રહેવા દેવી નહિ પણ તેઓને ઉગ્નણી નખાવવી. (Bed-pans) પાત તથા (Urinary receptacles) પીસાળ કરવાનાં વાસણો તો ઘણી તાકીદથી તરતજ ઉગ્નણાવવાં જોઈએ. એ વાસણો ઢાંકીને લઈ જવાં જોઈએ.

એક સીક માણસને માટે આ ઘણું અગત્યનું છે કે તેનું બિછાનું તથા ઓઢવાનું બનતી તકે ઉગ્નસ તથા હવામાં મુકવું જોઈએ. માણસની ચામડીમાંથી, તનદરોસ્ત તથા સારી હાલતમાં, વોક્સ (vapour) બાદ બાહર નીકલે છે, કે જે તે માણસનું બિછાનું તથા ઘણે દરજ્જે કપડાં ચુસી લે છે; તેથી એ બાકને ચોખી હવા તથા તડકાંથી કાઢી નાખવી ઘણી અગત્યની છે, કારણ કે જે તે ઘણી એકઠી થાય તો સીક માણસને ઘણી ઇબ્બનું કારણ થઈ પડે છે. લાંબી ગંભીર માંદગીમાં બે બિછાનાં રાખેલાં ઘણાં સારાં છે—એક દિવસે તથા એક રાત્રે સુવા માટે. કુરતની, ચાદર, તકીયા વિગેરેને સારી રીતે તડકાંથી અથવા તેમ ન બને તો આતશના તાપથી કરી સુકવવાં જોઈએ, જ્યારે એમ કરવું અશક્ય હોય ત્યારે બે ચાદર રાખેલી ઘણી કામની છે. સવાર સાંજ એકેકી ચાદર સારી રીતે તડકાં આપી બદલવી જોઈએ.

### સીક ઓરડામાં હવા ઉગ્નસ. (Ventilation)

એક ઓરડો કે જ્યાં માણસની વસ્તી હોય ત્યાંની હવા જે જુદી જુદી જાતની ખરાબ હવાઓ (gases) માણસ પોતાના ફેફસાં અને ચામડીની મારફતે બાહર ફેંકે છે તેથી ખરાબ થાય છે. એ ખરાબ થયેલી હવા તે ઓરડામાં વસનારાઓને અડચણ ન કરે તે માટે તેને બાહર કાઢવી જરૂરની છે, અને તેજ વખતે સ્વચ્છ હવા દાખલ થવાને માટે કાંઈ પણ ગોઠવણ રાખવી જોઈએ. ગદલી હવાની જગા સ્વચ્છ હવા બે રીતે લે છે. (૧) હવા બીજી ગેસોની માફક 'Law of diffusion' કાયદાને પાત્ર છે. કુદરતના એ કાયદાને આધારે બે ગેસો જેવી કે, ઑક્સીજન અને નાઇટ્રોજન. સ્વચ્છ

અને ગદલી હવા એકેકના સમાગમમાં આવે છે, ત્યારે તે, તેલ અને પાણીની માફક જુદી રહેવાને બદલે એકેક સાથે મળી જાય છે. બારીનાં વીનીશન, સળિયા, બારણાં, ઉઘાડી ચીમની વતરોગે હવાની સાથે મળી જવામાં સવળતા કરી આપે છે.

પણ વધારે અગત્યનું તો એ કે હવા ખીણ ગેસીસ તથા પ્રવાહીઓની માફક ગરમી ઓછી થવાથી બારી થવાનો તથા ગરમી વધવાથી હલકી થવાનો ગુણુ ધરાવે છે. બારી થયેલી હવા કુદરતી રીતે નિચે પડે છે અને તેની જગા હલકી હવા લેવાને ઉપર ઉડે છે; એ રીતે ઠંડા પવનના સપાટાઓ આવી બારી યાને ગદલી હવાને બાહર હટાસેલી કાઢે છે. ઘણી ખરી ચીજો જે હવાને ગદલી બનાવે છે તે ચીજો હવાની ગરમી પણ વધારે છે, જેથી કરીને એક ઓરડામાં ગદલી હવા ભરાયેલી હોય તેની ગરમી બાહરની હવાની ગરમી કરતાં વધુ હોય છે. એ રીતે બાહરની બારી હવા હંમેશાં અંદરની હલકી હવા ઉપર હુમલા ચાલુ રાખે છે અને તેને મારી કહાડવામાં ક્તેહ મેળવે છે. જે ઓરડામાં ખરાબ હવા બાહર જવાની ગોઠવણુ કરવામાં આવેલી નથી હોતી ત્યાં સ્વચ્છ, તાજી હવા બારી તથા બારણાંમાંથી આવે છે તથા ખરાબ હવા ચીમનીને રસ્તે બાહર નિકળે છે. હવે જો તે ઓરડાને ચીમની નથી હોતી તો બારીમાંથી આવેલી તાજી હવા ખરાબ હવાને બારણા વાટે બાહર કાઢે છે પણ એ રીતે હવાની આવજાવ ઘણીજ નજીવી જેવી રહે છે. જ્યાં સુધી હવા બાહર જવાને માટે ખીણ ગોઠવણુ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ચીમની સાફ તથા ઉઘાડી રાખવી જરૂરની છે. જ્યારે ઓરડામાં આતશ બળતો હોય ત્યારે ચીમની ખરાબ હવા બાહર કાઢવામાં ઘણી મદદગાર થઈ પડે છે.

જ્યારે બાહરની હવા અંદરની હવા કરતાં ઘણી ઠંડી હોય ત્યારે અતિ સંભાળ રાખવાની છે કે અંદરની હવા એકદમ ઠંડી થઈ ન જાય. એવી વખતે બાહરની હવાને એવી રીતે તથા એટલા જથ્થામાં અંદર આવવા દેવી જોઈએ કે જેથી કરીને અંદરની ગરમ હવા સાથે સારી રીતે મળી જઈને અંદરની



હવા ઠંડી કરી ન નાખે. ઘણુંખરું જે બારીનું તીરકસ ઉઘાડ્યું હોય તો તેમાંથી આવેલી તાજી હવા ભારતિયાં નજદીકની ઘણી ગરમ હવા સાથે મળીને નીચે આવતાં આવતાં જેમજેમ તેવી ગરમ થાય છે. બીજી રીત એ છે કે બારીની ઉપરનું વીનીશન એવી રીતે ઉઘાડું રાખવું કે બાહરથી આવેલી હવા ઉપર સીલીંગ તરફ જાય ને તેથી ગરમ થઈને નીચે આવે.

જ્યારે બાહરની હવા એટલી ઠંડી હોય કે બારી ઉઘાડી રાખી શકાય નહિ તો સીક માણસ યા બચ્ચાંનું માંથું તથા દીલ ઢાંકીને થોડે થોડે વખતે ૨ થી ૩ મિનિટ સુધી બારી ઉઘાડીને ખુલ્લી હવાને ઓરડામાં દાખલ થવા દેવી. પણ જે દરદીના ઓરડામાં હવાનું સમતોલપણું બગાડવાની જરૂર હોય ત્યાં એમ કરવું નહિ.

એવા કેસોમાં, અને જ્યાં બારી ઉઘાડી રાખવી સલાહકારક નહિ હોય ત્યાં બારણાંમાંથી હવા લીધેલી ઠીક થઈ પડશે. કારણ કે બારણાંથી આવેલી હવા ઘેરમાંથી ગરમ થઈને ઓરડામાં દાખલ થાય છે. જ્યારે એક બારણું આડકતરી રીતે ઉઘાડું રાખ્યું હોય ત્યારે તેની વચમાં કાંઈ ચીજ મુકી ટેકાવવું કે જેથી ઉઘાડતાં અવાજ થાય નહિ, કારણ એવો અવાજ દરદીને ઘણો અણગમનો હોય છે.

જો ઉપર જણાવેલી રીતો પ્રમાણે એક મધ્યમ કદના ઓરડામાં હવા દાખલ કર્યામાં આવી હોય તો ઠંડા પવનના સપાટા 'draught' જેવું કાંઈ પણ માલમ પડશે નહિ. અગરજો ઓરડાના કદ યા બીજા કારણોને લીધે હવાના સપાટાઓ આવતા માલમ પડે તો બિછાનાની જગા બદલવી અગત્યનું છે, અથવા તો પવનના સપાટાને નાના પડદાઓથી બિછાના તરફ આવતા અટકાવવા જોઈએ. દરેક માંદગી વખતે સારી હવાની જરૂર છે અને કેટલીક વખત હવા એક સીક માણસને સારો કરવામાં અતિ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. સીક માણસના ઓરડામાં ચોક્કસ પ્રકારની ગરમી અથવા ઠંડી હોવી જોઈએ. ચોક્કસ દરદીપર ઓરડાની ઠંડી ઓછી કરી નાખવી જોઈએ અને તે ઓછી કરવાને માટે સઘડી અથવા ચુલો વાપરવામાં આવે છે, જેના ધુવાની બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ. ધુવો ઓરડામાં પંથરાય નહિ તેની બહુ

તજવીજ રાખવી જોઈએ, કારણ ધુવે સીક માણસના દમમાં જાય તે બહુજ નુકસાન કરે છે. સરદીના દરદોની વખતે ઠંડા દિવસમાં ઓરડામાં થોડી ધણી ગરમી રાખવાની જરૂર છે.

### સીક-રૂમમાં સુરજની રોશની અને બતી.

કેટલાંક વર્ષો થયાં દરદો સાજાં કરવાને માટે સુરજની રોશની અને બીજી રોશનીઓ બહુ અગત્યની છે એમ આપણા મગજ પર વારંવાર ઠસાવવામાં આવે છે. રોશની અને સફાઈ સુધ્ધાઇતો સંબંધ એક બાજુ મુકતાં રોશની અને ચૈતન્યશક્તિનો નિકટ સંબંધ સારી રીતે સાબિત થઈ ચુક્યો છે. રોશનીના જથ્થાના ખોરાકનું પાચન થવું અને પુષ્ટિ આપવું બહુ સંતોષકારક પરિણામ આપે છે અને તેજ પ્રમાણમાં નુકસાનકારક અસરોની સામે વધુ ટકી રહેવાને બને છે. બિમારીની વખતે જો બેહદ રોશની હોય તો બિમારીની આંખની સંભાળને ખાતર તેની આંખ આગળ એક ઓઠો કરવો, આખા ઓરડામાં રોશની પંથરાવા દેવી અથવા બિછાનાની એક બાજુએ ઓઠો કરવો; પણ આખા ઓરડામાં અંધાર કરી નાખવું નહિ. જો દાક્ટરે ચોક્કસ દરદો સાજાં કરવા અંધકાર કામે લગાડતા હોય તોજ તેમ કરવું. જાહેર રીતે રોશનીની ફાયદામંદ અસરો કુદરતી રોશનીથીજ થાય છે, અથવા આડકતરી રીતે સુરજનાં કીરણોથી થાય છે. બનાવટી રોશનીમાં, વિજળીની બત્તી સિવાય બીજી બત્તીઓ હવાને બગાડવામાં મોટે દરજ્જે ભાગ લે છે.

### દરદીની સફાઈ સુધ્ધાઈ.

દરદીનું શરીર દહાડામાં બેવાર સવાર અને સાંજ સાફ રાખવું, એમ કરવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ કે દરદીને બહારની ઠંડી હવા નહિ લાગે. એક પછી એક ભાગ સાંપુના પાણીથી ધોવો અને સાફ નુંછી નાખી બીજો ભાગ લેવો. તદ્દન શરીરના ભાગ કોડા કરી નાખવાની સંભાળ રાખવી, એને માટે દીલનુછના અથવા ટુવાલ કોરો અને સહેજ ગરમ લેવો. જો ચામડી પર ખજવાટ થાય તો જરા તે

આમુ પાઉડર છાંટવો. પગ હાથ અને કાનના સાંધાઓ સારીરીતે સાફ રાખવા. સઘળું શરીર સંભાળથી સાફ કરી કોડું કરી તેને ગરમ ઓઢવાનું આખાં શરીરે ઓઢાડી દેવું અને થોડી વાર પછી, બાલને સફાઈથી ગરમથી ઓળવા અને ગરમ પડે મ્હો અને દાંત પણ સાફ રાખવાં અને દરદીને જમ અને તેમ સાફ અને સ્વચ્છ બનાવવો. એક દરદીનો આશાયશ લેતો દેખાવ અને સફાઈ સુધડાઈ નર્સને વખાણુ-ને યોગ્ય કરે છે.

નાના બાળક કે જેઓને સહેલાઈથી પકડવાં જોઈએ અને જલ-દીથી આંગ નુંછી નાંખવું જોઈએ, તેઓના બાજમાં સાધારણ ગરમ પાણી બહુ સખત બિમારીમાં પણ વાપરવું, પણ સંભાળ એટલીજ રાખવી કે પાણી હમેશાં એક સરખી રીતનુંજ ગરમ રાખવું. સાધારણ રીતે એક બચ્ચાંને ૯૮° ની ગરમીનું પાણી યોગ્ય થઈ પડશે, જેવું બચ્ચાનું શરીર સાફ કીધું કે તરત નરમ અને ગરમ હુવાલમાં લપેટવું અને જ્યાં સુધી શરીર સુકકું ન થાય ત્યાં સુધી બહારની હવા શરીરને લાગવા ન દેવી.

### દરદીનાં કપડાં.

હાંડીના વખતમાં બચ્ચાંને માટે ફ્લેનલ અથવા મરીનો વાપરવો સર્વથી ઉત્તમ છે. કપડાં એવાં હોવાં જોઈએ કે પરસેવો સહેલાઈથી ચુસી લે. આપણી આમડીમાંથી વારંવાર પરસેવાની મારફતે શરીરનો ખીગાડો બહાર નિકળે છે. જો એ પરસેવો કપડાં ચુસી ન લે તો તે આમડીની સપાટીપર સુકાય છે, અને તેથી તનદરોસ્તી ભરેલી હાલતને બહુજ નુકસાન કરે છે. કપડાં એવાં બનાવવાં જોઈએ કે જેથી પગ તથા હાથ અને આમુ શરીર ઢંકાયલું રહે. નાના બાળકને રાતનો પોષાક બહુ લાંબો અને પગથી બહાર જાય તેવો કોઈનીની માફક પગનાં આંગલાં બંધ થાય તેવો પહેરાવવો ફાયદાકારક છે કે જેથી તે રાતના ઉંઘમાં નિકળી ન જાય.

ગમે તેવી બનાવટનું કપડું લેવું, પણ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું છે કે તેઓને વારંવાર બદલવાં અને પરસેવાથી અને શરીરમાંથી નિકળતા ખીજ પદાર્થોથી વાસ મારતાં ચટકાવવાં. દિવસનાં અને રાતનાં કપડાં જુદાં સીવ-

ડાવવાં કે વળી કપડાં ધોઈને સાફ રાખવાને પુરતો વખત મળે. ધોયકાં કપડાં સારી રીતે સુકાયા પછીજ પહેરવા આપવાં.

### દરદીના ખોરાક.

દરદીના ખોરાકની બહુજ સંભાળ રાખવી જોઈએ. દરદીને કયો ખોરાક પાચન થશે અને કયો ખોરાક ગમશે તે જાણવું જોઈયે. કેટલીક વખતે દરદીને જરૂર જોગો ખોરાક મ્હોના બગડવાથી ગમતો નથી એ વખતે તેઓને પસંદ પડતો બનાવી આપવાની બહુજ જરૂર છે. આપણી સ્ત્રીઓ દરદીનું ખોટું રસને હેત ખાઈ નહિ પાચન થાય તેટલા જથ્થામાં ખોરાક આપે છે, એવું ધારીને કે તે દરદી જલ્દીથી સાજો થાય, પણ તેઓએ યાદ રાખવું કે જે ખોરાકનો જથ્થો બિમારને બહુ આપ્યો હોય તો તેથી બિમાર હેરાન થાય છે અને માંદગી જલ્દી ભોગવે છે. એ વખતે શરીર નબળું પડી જાય છે તેથી હોજરી પણ નબળી પડી જાય છે તેથી ખોરાકનો મોટો જથ્થો પાચન કરી શકતી નથી તેથી બનતાં સુધી સહેલાઈથી પાચન થાય તેવો સાદો ખોરાક આપવો, અને જ્યારે દરદી માંદગીમાંથી ઉઠે ત્યારેજ મોટા જથ્થામાં આપવો. વળી દાક્ટર કહે તેજ ખોરાક દરદીને આપવો. કારણ દાક્ટર તે દરદીની હાલત તપાસી જે માફક આવે તેવોજ ખોરાક ફરમાવે છે, બીજા ખોરાકો બિમારને ધમ્મ કરે છે. રૂમેટીઝમ અને બીજા લોહીના બગાડાપર માંસનો ખોરાક બહુજ નુકસાનકારક છે માટે જે કોઈ સ્ત્રી પોતાને બહુ અફલવાળી સમજી એવો ખોરાક આપે તો તેથી તે દરદી વધારે બિમારી ભોગવે. કેટલીક સ્ત્રીઓની કમઅક્કલને લીધે ખરાબ ખોરાક આપવાથી કેટલાંક દરદીઓના મરણ નિપજ્યાં છેઃ દાખલા તરીકે એક બિમાર ચોક્કસ દરદી સાજો થયો અને તે વખતે તે બિમારનું વરસ ઉચું તેની ખુશાલી આખા ઘેરમાં પંથરાયલી હતી. હવે આપણી સ્ત્રીઓ ચોક્કસ રીતે ખાધા પીધાથી શુકન સમજે છે, તેથી પેલા દરદીને શુકનને ખાતર જરા દહી અને શાકર ખવડાવી, હવે એ ચીજો તેનાં દરદપર ઝેર જેવી હતી તેથી તે બાપડને ઝેર ચડ્યું અને દાક્ટરના દરેક ઉપાય છતાં મરણ પામ્યો. કેવો રંગમાં ભંગ ? કેવાં શુકન ? સ્ત્રીનાં

અજ્ઞાનપણને લીધે તે બાપડાનો જીવ ગયો. આ એક દાખલાપરથી સ્ત્રીઓએ ધડો લેવો જોઈએ કે દરદીને જે ખોરાક દાકટરે ફરમાવ્યો હોય તેજ ખોરાક આપવો, બીજા ખોરાકો તદ્દરેસ્તીનો બગાડો કરે છે, કેટલાંક દરદો ફક્ત સાદા ખોરાકપર એક દરદી થોડો વાર રહે છે, તો સાળ થાય છે: જેવું કે કોઈને મરડો થયો હોય અથવા પાચન શક્તિ બગડવાથી દરદો થયાં હોય તો તે વખતે સાદા ખોરાકથી તે દરદી સાળ થાય છે. માટે સીક માણસને સાદો ખોરાક આપવો, જેવાં કે દુધ, કાંઈ, કનદેનરદ દુડ અથવા તો પાચન થાય તેવા ખોરાકોના અરક પીવા આપવાની પણ સંભાળ રાખવી. ચાહ, દારૂ, સુપ દાકટરને પુછ્યા વગર આપવા નહિ, કારણ એ ચીજને પણ કેટલાંક દરદોપર નુકસાનકારક હોય છે.

### (૩) પીવાની તથા ચોપડવાની દવા.

ત્રીજાં મથાળાં હેઠળ એક નર્સની દવા આપવાની ફરજ આવે છે. જ્યારે એક નર્સ પોતાના બીજાં કામોથી એક દરદીને અને ખાસ કરીને બચ્ચાંને સગવડ આપી તેનું દીલ ખેંચવાને શક્તિવાન થાય છે, ત્યારે કડવી ન ગમે તેવી દવા આપતી વખત ધણું કઠંગા દરજ્જામાં આવી પડે છે. જો કે હમણાં થોડાં વરસ થયાં દવાઓનો કુદરતી ટેસ્ત સુધારવામાં આપણે ફત્તેહમંદ નિવડ્યા છીએ તોપણ કેટલીક દવાઓ અતિશય બેસ્વાદિષ્ટ હોય છે. એવી દવાઓ આપતી વખત એક નર્સની લાયકાત તરત માલમ પડી આવે છે. આપણે ધણી વખત ખુશાલીથી જોઈએ છીએ કે એક સારી નર્સના હાથ હેઠળ એક બચ્ચું પણ કડવામાં કડવી દવા આનાકાની વગર લઈ શકે છે. દરદીનો એવો વિશ્વાસ મેળવવાને માટે એક નર્સ પોતાની સધળી ફરજો સારી રીતે બજાવવી જોઈએ, એટલુંજ નહિ પણ તેણીએ તદ્દન ખરું રહેવું જોઈએ. બચ્ચાંઓ એ બાબતમાં ધણાજ તિક્ષણ છે અને જો એક નર્સ બચ્ચાંને એક વખત દવા મીઠી છે એવું ઠસાવી ઠગી બેસવાદ દવા આપે છે તો તેથી તે નર્સ તરફ કુદરતી રીતે બચ્ચાંને અભાવ છુટે છે. એથી નાનાં બચ્ચાંઓને પણ સારી રીતે સમજાવવામાં

આવે કે તેઓ જો બેસવાદ દવા પીશે તો તેઓ સાજાં થશે તો તેઓ ખરેખર પોતાની બધી હિમત એકઠી કરીને તે દવા પી જશે. એક નર્સે બચ્ચાંને ડગવાની કોઇ પણ રીતે કોશિશ કરવી નહિ પણ સઘળી રીતે તે બચ્ચાંનો પોતા ઉપર પુર ઇતખાર ખેંચી લેવો.

એક બેસવાદ દવા આપ્યાની જરા અગાઉ અથવા જરા પછી જો તે દરદીને થોડું દુધ પીવા આપવામાં આવ્યું હોય તો તે દવાનો ખરાબ સવાદ મોંમાં રહેતો નથી. દવા પીવાની તરત આગમજ જો થોડું દુધ પીવામાં આવ્યું હોય તો દુધ તે દરદીના જડમાં તથા તાળવામાં એક જાતનું નાનું પાતળું પડ કરે છે કે જેથી દવાનો ખરાબ સવાદ ઝાઝો માલમ પડતો નથી, અને દવા લીધા પછી જો તુરત થોડું દુધ આપવામાં આવ્યું હોય છે તો જે કાંઈ ખરાબ સવાદ મોંમાં રહી ગયલો હોય તે થોડા નાખવામાં મદદગાર થઈ પડે છે. જ્યારે 'કોડ-લીવર ઓઇલ' અથવા એરડિયું આપવું પડે છે ત્યારે એવી રીત ધણી ફત્તેહમંદ નિવડે છે. એરડિયું બચ્ચાંને ધણી વખત આપવું પડે છે. હવે જો એરડિયું થોડા દુધના ગલાસમાં વચમાંથી નાચ્યું હોય અને તે આપ્યા પેહેલાં જો બચ્ચાંને પાણીનો એક ગોટ પાચો હોય તથા એરડિયું પી રહ્યા પછી પણ જો થોડું પાણી આપવામાં આવે તો એરડિયાનો ધણી વખત જે બદસવાદ રહે છે તે જરાક પણ માલમ પડતો નથી. 'કોડલીવર ઓઇલ' ધણું ખરું બચ્ચાંને પસંદ પડે છે જ્યારે, પેહેલાં થોડું થોડું આપીને પછી જરાક જરાક વધારવામાં આવે ત્યારે. પણ જો બચ્ચાંને પસંદ પડે નહિ તો પછી એરડિયાંની માફક દુધમાં આપવું. કેટલીક વખત દુધને બદલે (Orange Wine) ઓરેન્જ વાઇન આપવામાં આવે છે.

### પડીકાં કેમ આપવાં.

પડીકાં ધણું ખરું તો થોડા પાણીમાં એક ચમચાની અંદર આપવામાં આવે છે. જો નાનું પણ બેસવાદ પડીકું હોય તો થોડી છુંદેલી સાકર મેલવી જડખાનાં વચમાંના બાગપર મુકી પાણી પી જવું. ધણીક વખત બેસવાદ પડીકાં (Gelatine) શ્લેષ્મીકાનનાં

કપરમાં અથવા તો (Wafers) વેફરમાં આવે છે પણ તેનું કદ મોટું હોવાથી બચ્ચાંઓ લેતાં આનાકાની કરે છે, જો બચ્ચાંને પડીકું આપ્યા પછી ચૉક્લેટ, તોફી યા એવી ઇજા ન કરનારી કોઈ મીઠાઈ થોડી આપવામાં આવે તો અડચણ જેવું કાંઈ નથી; બલકે મીઠાઈની લાલચમાં બચ્ચુ ગમે તેવું એસવાદ પણ પડીકું લેવાને આનાકાની કરશે નહિ.

### લગાડવાની દવા.

લગાડવાની દવા બચ્ચાંઓનાં દરદોમાં ઘણી વપરાય છે. તે નિયત્રાં ચાર કારણોને માટે વપરાય છે :— (૧) બદનનાં ચોક્સ ભાગની ગરમી ઓછી યા વધતી કરવા (૨) બદનના ચોક્સ ભાગ ઉપર ચોગ્ય ભીનાશ રાખવા (૩) દુખારો અટકાવવા કે જેને અગ્રેજીમાં (counter-irritating applications) કહે છે તે. (૪) ચામડી ઉપર ચોક્સ જાતના દવા નાખેલાં તેલો લગાડવા કે જેથી કરીને ચામડી તે તેલ ચુસી લઇને ઘટતે ઠેકાણે તેની જોઇતી અસર કરે. ઘણું કરીને ઉપલાં બે વળુ સામટાં કારણોને માટે પણ દવા લગાડવામાં આવે છે. જેવું કે બચ્ચાંઓનાં બાબમાં ચોક્સ લગાડવાની દવાઓ ગરમી, તથા ભીનાશ રાખે છે અને તેને માટે (Fomentations) શેક તથા (Poultices) પોલ્ટીસ ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે છે.

### ગરમ શેક.

જે ભાગ ઉપર શેક કરવો હોય તેના કરતાં ચાર ઘણો મોટો ફ્લેનલનો કટકો લેવામાં આવે છે અને તેની ચાર ઘડી કરીને દુખતા ભાગ ઉપર શેક કરવામાં આવે છે. એ ફ્લેનલની ગાદીને એક મુજબુત દુવાલમાં બાંધીને પછી ઉપર શેકનું પાણી નાખવું અને જ્યાં સુધી બધું પાણી નિકળી જાય ત્યાં સુધી નીચોવવું. તે ફ્લેનલનાં કટકાને બનતાં સુધી (Oiled Silk) તેલ લગાડેલાં રેસમી કપડામાં બાંધવું કે જેથી કરીને ઘણીજ જલદીથી બાફ નિકલી જાય નહિ. જો ખરોખર રીતે ફ્લેનલના કટકાને ગરમી આપી હોય તો તે પોલ્ટીસ કરતાં સારી છે કારણ કે પોલ્ટીસનાં બારથી ઘણી અગવડ પડે છે. જો ફ્લેનલના શેકથી સારી અસર કરવી હોય તો તે શેક અરધે અરધે કલાકે કરવો ચાલુ રાખવો

અને બનતાં સુધી બિછાનાની નજદીકજ શેક તૈયાર કરવો કે જેથી જલદી ઠંડો પડી ન જાય.

### પોલતીસ.

પોલતીસો જુદી જુદી ચીજોની બનાવવામાં આવે છે; જેવી કે, ચોખા, અળસી, ઝોટમીલ, ચુકું, કાંજી, વિગેરે. આપણા લોકોમાં પોલતીસ ઘણું ખર્ચ અળસીના આટાની બનાવવામાં આવે છે.

### અલસીની પોલતીસ.

પોલતીસનાં કદ કરતાં જરા મોટું એક શણુ યા સુતરતું કપડું લેવું. આઉન પેપર એક પોલતીસને માટે ઘણું અગતનું છે. એક વાસણમાં અળસીનો આટો નાખ્યા પછી તેમાં ખળખળતું પાણી નાખવું. કેટલું પાણી નાખવું તે અનુભવ સારી રીતે શિખવી શકશે. એક નસે આટલું ધ્યાન રાખવું કે પાણીમાં અળસી નાખતાં નાખતાં જોરથી હીલવવી. પછી કપડામાં નાખીને તેની કોર વાળી નાખવી કે જેથી કરી દરદીના દીલપર પડે નહિ. હવે પોલતીસ કેટલી જાડી કરવી તે એક સવાલ છે; એટલું તો સિદ્ધ છે કે એક જાડી પોલતીસ ઘણો વખત સુધી પોતાની ગરમી રાખી શકે છે, પણ ધારો કે છાતી જેવી જગાપર પોલતીસ મુકવી હોય તો બાર કેટલો ખર્ચ થઈ જાય? ત્યારે બનતાં સુધી પોલતીસ અરધા ઈંચથી જાડી કરવી નહિ. આંખ જેવા નાજુક ભાગ ઉપર જો પોલતીસ મુકવી હોય તો પછી ઘણી પાતલી કરવી અવશ્યની છે. અળસીનો આટો જ્યારે સુકો હોય ત્યારે આપણે જો થોડું સેલેડ તેલ અથવા તો અળસીનું તેલ નાખ્યું હોય તો ઠીક થઈ પડે. અળસીનો આટો બે જાતનો હોય છે (૧) ભરડેલી અળસી (૨) અળસી કે જેમાંથી તેલ કાઢી નાખેલું હોય છે તે કે જેને અંગ્રેજીમાં (Oil Cakes) ઓઇલ કેક્સ કહે છે. બનતાં તલક તેલ કાઢેલી અળસીમાં થોડું તેલ નાખીને વાપરેલી ઠીક પડશે. ફલેનલના કટકા કરતાં બરાબર રીતે બનાવેલી પોલતીસ વધારે વખત સુધી ગરમી રાખી શકે છે, અને જો બરાબર સંભાળ લેવામાં આવી હોય તો ૩ થી ૪ કલાક સુધી તેને બદલવાની જરૂર પડતી નથી.



## રોટલી અથવા પાંઉની પોલતીસ.

જ્યારે આંખ યા એવા નાળુક ભાગો ઉપર પોલતીસ મુકવાની જરૂર પડે છે ત્યારે ( Stale bread ) વાસી રોટલી અથવા સુકાં પાંઉનાં કટકાનો લુકો કરીને ઉકળતાં પાણીમાં ડોહોવીને પોલતીસ મુકવામાં આવે છે. આવી રીતની પોલતીસ બનાવવામાં ઘણું ખર્ચ પાણીને બદલે દુધ વાપરવું સલાહકારક છે. એ તેમજ અળસીની પોલતીસ તથા ચામડીની વચમાં કાંઈ પણ બીજી ચીજ મુકવી નહિ. પાણીને બદલે દુધ વાપરવાથી પોલતીસની જલદીથી અસર થાય છે.

### સુકો શેક.

જ્યારે એક માણસના દિલની ગરમી કાંઈ પણ કારણે ઓછી થઈ જાય છે અથવા ઠંડી વાગી આવે છે ત્યારે ભીનાસ વગરનો યાને સુકો શેક કરવો જોઈએ. સુકો શેક ગરમ પાણીની બાટલી, ગરમ નળિયું અથવા ઇટરડી સુકી ફ્લેનલમાં વીંટાળીને, અથવા ફ્લેનલને આતશ આગત તાપ આપીને, કરવામાં આવે છે.

### Cold Applications.

ઠંડા પાણીના કટકા ઘોંકા મટાડવા તથા ચોક્કસ દરદો સારાં કરવામાં કામે લગાડવામાં આવે છે. સહેલામાં સહેલી રીત તો એ છે કે જે ભાગ ઠંડો રાખવાની જરૂર હોય તે ભાગ ઉપર પાતલો ઠંડો ભીંજવેલો કટકો મુકી ગરમ થાય કે તુરત તેને ઠંડો કરવાની સંભાળ લેવી. એવી રીતે કરવાથી એ રીતના ફાયદા થાય છે. એક તો પાણી જે દિલના ભાગ ઉપર મુકવામાં આવે છે, તેના કરતાં વધારે ઠંડું હોવાથી તે ભાગની ગરમી ચુસી લે છે. અને બીજો ફાયદો પાણી જ્યારે હવામાં ખુલ્લું રહે છે ત્યારે જલદીથી ( evaporate ) હવાઈ રૂપ પકડે છે અને તે રૂપ પકડતાં તો આસપાસની ચીજોને પણ થોડે દરજ્જે ઠંડા કરે છે. હવે ત્યારે જો એક પાણીથી તર થયેલો ( saturated ) કટકો ચામડીને લાગે તો ચામડીની ગરમી ચુસી લેવીજ જોઈએ. એપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે આંગના

કોઈ પણ ભાગની ગરમી ઓછી કરવાને માટે બીજાં વેલો કટકો ધણો પાતલો જોઈએ, તેમજ તે ગરમ થતાં તુરત બદલવો જોઈએ. કટલીક વખત બદનતો ભાગ એટલો ગરમ હોય છે કે તેને ઠંડો કરવાને માટે વારંવાર બીજો કટકો લેવો પડે છે અને તે ઘણું કંટાળા ભરેલું કામ થઈ પડે છે. તેવી વખતે નીચે પ્રમાણે કરવાથી મહેનત તેમજ વખતનો ખચાવ થશે:—

દરદીના બિછાના ઉપર દરદીનાં માથાથી જરાક ઉપર એક ગલાસ ઠંડા પાણી યા એવીજ બીજી ચીજથી ભરેલું રાખવું અને તેની અંદર એક મોટો રૂમાલ એવી રીતે બોળેલો રાખવો કે જેથી તેનો એક છેડો તે ગ્લાસમાં રહે તથા એક છેડો દરદીના ઠંડા કરવા જોઈતા ભાગ ઉપરના બીના કકડાપર રહે. હવે કુદરતના એક કાયદા ( Water seeks its own level ) ‘ પાણી પોતાની સપાટી શોધી કાઢે છે ’ તે પ્રમાણે તે ગ્લાસમાંનું પાણી ધીમે ધીમે કટકો જેમ સુકાતો જશે તેમ આવતું જશે અને એ રીતે કટકો બીનો અને બીનોજ રહેશે.

જ્યારે પાણી ઘણુંજ ઠંડું જોઈએ ત્યારે થોડું આઈસ નાખવું અથવા તો ( chloride of ammonia ) ક્લોરાઈડ ઓફ એમોનિયા અથવા તો ( nitrate of Potash ) નાઇટ્રેટ ઓફ પોટેસ નાખવો. જો એવી કાંઈ ચીજ ન મળે તો ( methylated spirit ) મેથીલેટેડ સ્પીરીટ, સરકો અથવા કોલનવાટર ઉપયોગમાં લેવું. જો ઘણીજ ઠંડકની જરૂર હોય તો આઈસના ભુકાની રખરની કોથળી વાપરવી. જો રખરની ન મળી શકે તો gutta-percha “ ગતાપરચા ” જે બધારસાયણીઓને ત્યાં મળે છે તે લઈ બરોબર કાપીને એક નર્સ ( chloroform ) ક્લોરો ફોર્મથી ચીટકાવવી.

બરફની મોટી મોટી લાદીઓ આવે છે અને તેમાંથી જોઈતું આઈસ ભાંજીને ડાઢવાનું કામ એક નર્સનું છે. બરફને હમેશાં ફ્રેજનલનાં કટકામાં લપેટવાથી થોડું પીગળશે. પહેલી નજરે આઈસ જેવી ઠંડી ચીજને ફ્રેજનલથી ઉફ આપવી હલાપણુ ભરેલું લાગશે નહિ. પણ ફ્રેજનલ ગરમી સારી રીતે લઈ શકતું નથી. ફ્રેજનલ પહેરવાનું કારણ એટલુંજ કે ડીલની ગરમી

બહારની ઠંડીથી કરીને ઝોઢી થાય નહિ અને આઈસ ઉપર ફેલેનલ વીંટાળવાનું કારણ એજ કે બાહરની ગરમીથી આઈસ જલદીથી પીગળે નહિ. એ રીતે ફેલેનલ ઉપર જણાવેલી બન્ને બાબતમાં ગરમી જતી અટકાવે છે.

ચોક્કસ તાવ, જેવી કે (Scarlet Fever) અથવા તો (Typhoid Fever) તાછકોઈ તાવમાં દીલની ગરમી અતિશય હોવાથી આખું દીલ થંડું કરવાની જરૂર રહે છે. એવી વખતે ઠંડા પાણી સાથે થોડા સરકા ભેલીને તેથી કરીને સ્પંજ કરવું ઘણું ફાયદાકારક છે. એવી રીતે સ્પંજથી લગાડીને પછી બેથી ત્રણ મિનિટ સુધી રહેવા દેવું કે જેથી કરીને ઘણી તાવ ઝોઢી થશે. એવી રીતે સ્પંજ કર્યા પછી ‘કલીનીકલ થરમોમીટરથી’ તાવ તપાસવી અને જો પહેલાં કરતાં ઉતરેલી માલમ ન પડે તો પછી થોડું આઈસ નાખી નેતનો કટકો થોડો નીચેવીને દરદીનાં બદનની આસપાસ વીંટાળવો તથા ગરમ થાય ત્યાં સુધી રહેવા દેવો. એટલી સંભાળ રાખવી કે દરદીને પવન લાગે નહિ તેમજ તેના બિછાના ઉપર પાણીથી અસર નહિ થાય તેથી ચામડું નાખવું. જ્યાં સુધી ઘટતી ગરમી ઝોઢી થાય ત્યાં સુધી એમ કરવું. બનતાં તલકે બરફ વાપરવું નહિ, કારણ સરકા સાથે ભેળેલું પાણીજ ઘણી સારી અસર કરવામાં ફત્તેહમંદ નિવડે છે.

### સાધારણ બીનાસ કેમ આપવો.

ચોક્કસ (internal) અંદરખાનેના દરદીને માટે તેમજ ચોક્કસ બાહ્યને માટે બાહરથી સાધારણ બીનાસ આપવાની જરૂર પડે છે. અથવા તો સુતરના કટકાઓ ગરમ પાણીમાં ભીંજવીને લગાડવામાં આવે છે. એ કટકાને અંગ્રેજીમાં ‘compresses’ કમપ્રેસીસ કહે છે. એ ‘કમપ્રેસીસો’ ને પછી રેશમી કપડામાં વીંટાળીને જોષ્ટતા ભાગ ઉપર ફેલેનલથી કરીને બાંધવામાં આવે છે. ગળાંના સોજા તથા એવીજ કીસમનાં બીજાં દરદો ઉપર એ ‘કમપ્રેસીસો’ અતિ ઉપયોગી થઈ પડે છે. ગળાંના સોજા વખતે એ ‘કમપ્રેસીસ’ ને હડપચી આગળથી બાંધી ઉપર બે કાનને અંદર લઈ માથાંપર તાળવાંવેર લઈ ત્યાં બાંધવા. જો એક બાની ઉપર

બાંધવું હોય તો તેને ડબલ કરવું નહિ. 'કમપ્રેસીસ' કાંઈ વારંવાર બદલવો પડતો નથી, જે 'oiled silk' યાને તેલ લગાડેલું રેશમી કપડું બરોબર રીતે બાંધેલું હોય તો ૧૨ કલાક સુધી બદલવાની જરૂર પડતી નથી.

(Treatment by counter-irritation) એટલે જે કાંઈ અંદરના ભાગમાં સોજે થયો હોય અથવા તો લોહીનો જમાવ થયો હોય તો તે મટાડવાને બહારની ચામડીપર કાંઈ જલદ સીજ લગાડવી. જેથી અંદરનો સોજો અથવા લોહીનો જમાવ દુર થઈ જાય છે. એ સમયથી રાઇની પોલરીસ, તરપેનટાઇન, આમોનિયા, આયોદીન વિગેરે દવાઓ બાહારની ચામડીપર વાપરવામાં આવે છે જેથી અંદરનો સોજો અથવા લોહીનો જમાવ નિકળી જાય છે.

### જલદ લગાડવાની દવા.

ચોપડવાની દવા એક નસેં હુશિયારી અને અસરકારક રીતથી લગાડવી જોઈએ. હાથમાં કાંઈ પણ પહેરવા વગર ખુલ્લા હાથે લગાડવાથી બહુ અસરકારક નિકળે છે. પહેલાં હાથની હથેલી ગોખલા જેવી બનાવી તે ભાગપર નરમ પણ નિયમિત રીતે ચામડીપર મસળવું. હવે દવા ચોળતી વખતે ગોળગોળ રીતે હાથ લેવા અથવા તો સીધા ઉપર હેડે હાથ લેવા તે જે ભાગપર લગાડવામાં આવે તેની ઉપર આધાર રહે છે, કેટલાક કેસમાં એકજ રીતે સીધા હાથે લગાડવું અને હાથ ઉચકી પાછું તે જગાથી શરૂ કરવું પડે છે. છાતી તથા (abdomen) પીડના ભાગપર દવા લગાડતી વખતે હાથ ગોળગોળ ફેરવવો ઘણો ઉપયોગી છે; જે પીડનાં નીચલા ભાગ ઉપર ચોપડવાની જરૂર હોય તો ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર એમ હાથ ફેરવવો; પણ જે હાથ તથા પગ ઉપર દવા ચોપડવી હોય તો નીચેથી ઉપર હાથ લેવો. હવે કેટલીક (liniment) લગાડવાની દવા કેટલી લેવી તથા કેટલો વખત સુધી લગાડવાનું ચાલુ રાખવું તે તે દવાની જાણ તથા પચવાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. હમેશાં કાંઈ પણ દવા ચોપડવામાં આવે છે તો તેથી ઘણી અગવડ લાગે છે; તેથી જે લાંબો વખત સુધી ચોપડવા કરવામાં આવે તો દરદી કાંઈ અગણ્યમાં બતલાવતું નથી, પણ જે નસેંને લાંબા વખતની ટેવ ન હોય તો થોડી મિનિટમાં તે થાકી જાય છે

### (Mustard Plasters) રાઈનું પલાસતર.

એક આઉન પેપરના કટકો, થોડી ઘડી વાળેલું શણું કપડું અથવા તો સહથી સરસ થોડાં 'તીશ્યુ પેપર' ઉપર થોડી રાઈ પાણી સાથે ભોળવીને ખુબ મીક્ષ કરીને લગાડવી. રાઈ સરખી રીતે ફેંકી નેટલી નાડી લગાડવી. ચામડી ઉપર મુક્યા આમમજ તે આઉન પેપરના ખુણાં બરોબર વાળવાં કે નેટી કરીને દરદીના શરીર ઉપર રાઈ પડે નહિ, પછી તે રાઈના પલાસતર ઉપર પાતળું મલમલ જેવું કપડાંનું પડ કરીને પછી ન્યાં મારવું હોય ત્યાં મારવું. ઘણું ખરું પંદરથી વીશ મિનિટમાં જોઈતી અસર થશે. એ રીતે રાઈના પલાસતરથી કરીને ગરમી તથા બીનાસ એકી વખતે મળે છે.

### (Mustard Poultices) રાઈની પોલટીસ.

કેટલીક વખતે અળસીના આટા સાથે રાઈ જોડીને પોલટીસ બનાવવામાં આવે છે. એક બચ્ચાંને માટે ૧) બાગ રાઈ તથા ૩) બાગ અળસીનાં આટાથી બનેલી પોલટીસ, ઉપયોગી છે. એ રીતે બનાવેલી પોલટીસ સેક તરીકેનું, પોલટીસ તરીકેનું તથા પલાસતર તરીકેનું કામ બજાવે છે. એ પોલટીસ નીચલી રીતે બનાવવી.

પેહેલાં ઉપર લખેલા પ્રમાણ પ્રમાણે થોડી રાઈ લઈ તેને સ્કરી રીતે ઠંડા પાણીમાં મીક્ષ કરવી, પછી તેમાં ઉકળતું પાણી ફેડતાં બધા જોમ અળસીની પોલટીસ બનાવવાની અમજ આમલ આપી ગંધા છીએ તેમ અળસીનો આટો આસ્તે આસ્તે નાખીને ખુબ ડોહવવો. અથવા તો પેહેલાં અળસીની પોલટીસ બનાવી ને પછી તેમાં રાઈ નાખીને ખુબ હલાવવું જે ચીજ એક નસે ખુબ ધ્યાન રાખવાની છે તે એ છે કે તેને રાઈની સાથે સારી રીતે મેળવવી. કારણ જો બરોબર મેળવવામાં આવી ન હોય તો રાઈ ઘટતી અસર કરશે નહિ. એવી રીતે રાઈની પોલટીસ બનાવીને અળસીની પોલટીસની માફક ચામડી ઉપર મુકવી. આ રીતે બનાવી પોલટીસ એક કલાક સુધી દરદીથી ખમી શકાશે.

### Turpentine Slough.

થોડું તરપીનતાઇન ફ્લેનલનાં કટકા ઉપર છાંટીને પછી કરવામાં આવે છે. કેટલું તરપીનતાઇન ભેવું તે કેવી રીતે વાપરવું તે ધા ઉપર

આધાર રાખે છે. સાધારણ રીતે અરધો મોટો ચમચો એક ચોરસ કુટ જટલા ફેલેનલનાં કટકા ઉપર છાટેલું બસ છે. નસે સંભાળ રાખવી કે તરપીન-તાઇન બરોબર રીતે ફેલેનલના કટકા ઉપર સધળે પંડરાયલું હોવું જોઈએ, તેમજ કાનને અંદર લઇ માથાપર તાળવાંવેર લઇ ત્યાં બાંધવા, જે એક ઘાની ઉપર ચામડી ઉપર મુકવા આગમજ દડો થઇ ગયેલા હોવો જોઈએ. જ્યાં સુધી ઘટતી અસર થાય નહિ ત્યાં સુધી એમ કરવું ચાલુ રાખવું.

### Lotions.

જેમ સાધારણ રીતે ફક્ત પાણી બદનના ચોક્કસ ભાગો ઉપર બીનાસ રાખવાને માટે વાપરવામાં આવે છે તેમ “લોશન” વપરાય છે, કેટલીક વખત લોશનથી ભીંજવેલા કપડાં ઉપર ‘Oiled silk’ તેલ લગાડેલું કપડું વીંટાળવામાં આવે છે, પણ સાધારણ રીતે ખાલી કપડુંજ વપરાસમાં લેવામાં આવે છે. જ્યારે આંખ ઉપર લોશન મુકવું હોય ત્યારે સગવડ પડે તેટલો નાનો કપડાનો કટકો ઉપયોગમાં લેવો. બરોબર અસર કરવાને માટે વારંવાર આંખની અંદર પણ લોશન જવું અગત્યનું થઇ પડે છે. તેવી વખતે આંખના પાંપણ જરા ઉપર કરીને થોડાં ટીપાં નામવાં. જે સંભાળથી એમ કરવામાં આવે તો દરદીને કોઇ પણ પ્રકારની ઇજા પામવાની ધારતી રહેતી નથી.

### Ear-syringe—કાનની પીચકારી.

કેટલાંક કાનનાં દરદોને ગરમ પાણી અથવા તો દવા નાખેલા પાણીથી પીચકારીની મદદવડે ધોવામાં આવે છે. એક ઇંડ્યા રબરની બોલ સાથની ખનાવેલી પીચકારી ઘણી ઉપયોગી છે. એ પીચકારી પેઢેલાં બોલ દાખી તેની દવા કાઢી નાખીને પછી પાણી અથવા દવાથી ભરવામાં આવે છે. જ્યારે આખો બોલ દવા અથવા પાણીથી ઉપર જાણુબ્યા પ્રમાણે ભરાય છે ત્યારે તે બોલ ધીમે ધીમે દાખવાથી તેમાંની પ્રવાહી કાનના પડદા તલક જઇને પાછી આવે છે. જે બચ્ચાંઓના કાનને પીચકારી વડે ધોવા હોય તો તે નહાતી વખત સારી રીતે કરી શકાય છે. તે વખતે બાળકો ટપ્પમાં બેઠેલાં હોવાથી કાનની નીચે વાસણ ધરવાની કડાકુટ પડતી નથી. પણ બચ્ચાંને પાણીમાં લાંબો વખત રહ્યાથી સરદી ન થાય તેની સંભાળ લેવી.

## ગળામાં કેમ દવા લગાડવી.

જો ગળામાં દવા લગાડવાની જરૂર પડે તો એક ઉંટના બાલની પીછી વડે લગાડવામાં આવે છે. તે પીછીનો હાથો સીધો હોવો જોઈએ. જો બાળકને યરોળર મ્હોટું ઉઘાડતાં શિખવવામાં આવ્યું હોય તો ઠીક પણ જો તેમ ન હોય ને જડ્યાં વચમાં આવવાને લીધે ગળું દેખાતું ન હોય તો ચમચાના હાથાથી જડ્યાંને દાખીને લગાડવું. નસે તે દરદી બાળકને એક બારી તરફ મ્હોં કરાવીને બેસાડવું તથા દાખા હાથ વડે ચમચાના હાથાથી જડ્યાં દાખી જમણા હાથે ગળામાં પીછી વડે દવા લગાડવાનું શરૂ કરવું. જો જલદીથી અને સફાઈથી ગળામાં દવા લગાડવામાં આવી હોય તો ગળાંને કાંઈ પણ ઇજા પહોંચવાની ધારતી નથી, તેમજ બાળકને પણ કંટાળો થતો નથી.

## The Application of leeches, જળો મુકાવવી.

ઘણીકરાર દુખારો મટાડવા અથવા તો સોજો ઉતારવાને માટે જળો મુકાવવી ઘણી અગત્યની થઈ પડે છે. જો જળોને યરોળર વળગાડવી હોય તો પેહલાં જે ભાગ ઉપર જળો મુકવાની હોય તે ભાગને સાથુ તથા ગરમ પાણીથી ઘેઈ, સુકવીને પછી થોડું દુધ લગાડીને ભીનો કરવો. પછી નસે ઘટતી જળોને તેના દાખડામાંથી કાઢીને તે ભીના ભાગ ઉપર ચપળાઈથી મુકી દેવી, સંભાળ રાખવાની જરૂર છે કે નસના આંગળાં ઉપર તે વળગી પડે નહિ. જ્યારે એકસ ભાગ ઉપરજ જળો વળગાડવાની જરૂર હોય ત્યારે જળોને એક વાઈન ગલાસમાં નાખીને તે વાઈન ગલાસનું મ્હોં તે ભાગ ઉપર જ્યાં સુધી જળો વળગે નહિ ત્યાં સુધી ઉંધું રાખવું. એક વખત જળોએ કરડ્યા પછી જ્યાં સુધી વળગી રહે ત્યાં સુધી છેડવી નહિ. પણ જો જોઈએ તે કરતાં વધુ વખત જળો વળગી રહે તો પછી થોડું નીમક તેઓનાં દીલપર નાખવાથી તરત છુટશે. ઘણીક વખત જળો છુટ્યા પછી તેઓએ ડાંખ મારેલા ભાગમાંથી લોહી વહે છે. તેવી વખતે નસે તુરત એક કપડાંની કાપલી મુકી તે ઉપર એક રૂમાલ બાંધવો. જો તેમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવાનું ચાલુ રહે તો પછી એક આઈસની નાની ગાંગડી ધા ઉપર મુકવી.

## Precaution relating to Infectious diseases.

### ઉડતા રોગો સામે અચાવ.

જ્યારે એક ઘરમાં એક માણસને ઉડતો રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે નર્સની તે દરદીને અલાયદી જગામાં રાખવાની ફરજ છે કે જેવી કરીને સાબુ માણસોમાં તે રોગ લાગુ પડે નહિ. અને તે દરદીને એક યા બે ઓરડા અલાયદા કરી આપવા. જો બની શકે તો આખો માળ આપવો સલાહકારક છે. એક ઉડતા રોગવાળા દરદીના ઓરડામાં કાંઈ પણ કારણે નર્સ સીવાય કોઈ પણ માણસે જવું નહિ. જો બની શકતું હોય તો દરદીનો ઓરડો તથા માળની આસપાસ એક કલીકો, કંતાન અથવા એવાજ કોઈ ધોવાઈ શકાય એવા કપડાંનો પડદો કરી લેવા તથા તે પડદો હમેશાં (Sanitas Fluid) સેનીતાસફલુઇડ, (Carbolic Acid) કારબોલીક આસીડ અથવા તે (Phenyle) ફીનાઇલથી ભીનો રાખવો. ઉપલી દવાઓમાંનો ૧ ભાગ તથા પાણી ૩૦ ભાગ મેળવીને લગાડવું. એવીજ રીતનો એક પડદો દરદી તથા નર્સના વપરાસમાં આવતા ઓરડાઓમાં પણ રાખવો. દરેક નર્સ કે જે એક ઉડતા રોગથી પીડાતા દરદીની સારવારમાં હોય તેને દરરોજ ઓછામાં ઓછો એક કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું અતિ જરૂરનું છે. જો એક નર્સ ફરવા નહિ જાય તો તેણી જરૂરે વખતે તેણીની મદદની અતિ જરૂર હોય ત્યારે સીક પડી જવાની ધાસ્તી રહે છે. આખાં ઘરની હવા સ્વચ્છ રાખવાને માટે સઘળાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં અને જો હવા ઘણી સરદ ન હોય તો રાતે પણ બારણાં બારી ઉઘાડાં રાખવાં.

### ઉડતા રોગમાં 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ'નો ઉપયોગ.

બીરી રીતે જેતાં 'ડીસઇનફેક્ટન્ટો'માં ઘણો ભરસો રાખવો સારો નથી. એખી હવાના મોબનઓ તથા બને તેટલો તડકો જેટલો એક ઉડતા રોગના દરદીનો નાશ કરી શકે છે તેટલો કોઈપણ પ્રકારનું 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ' કરી શકતું નથી. 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ' ત્યારેજ ઉપયોગી છે કે જ્યારે બરાબર પ્રમાણમાં તેને મેળવવામાં આવ્યું હોય તથા જ્યારે તેને (Excreta) યાને રોગિષ્ટ માણસનાં મળમૂત્રમાં નાખવામાં આવે. ત્યારે પણ આસપાસની હવા કે જે દમમાં લેવામાં આવે છે તે હવામાં



‘ડીસઇનફેક્ટ’ જીવ જોવો ફેરફાર કરી શકતું નથી. ધોવાઈ શકાય તેવાં કપડાં, બિછાનું, બોળાયાં વિગેરેને ધોવા મોકલ્યા અગાઉ પાણીમાં ઉકાળવાં અગત્યના છે. ખાલાં, રકાબી વિગેરે કે જે દરદીના ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યાં હોય તે નર્સ ‘કૉનડીઝ ફ્લુઇડ’ અથવા ‘કારબોલીક એસીડ’ સાથે વીશ ભાગ પાણી ભેલી બોળી રાખવાં.

ઉડતા રોગથી પીડાતા દરદીનું નહવાડેલું પાણી પણ ચોક્કસ ભાગ ‘ડીસઇનફેક્ટ’ નાખીનેજ ઓરડામાંથી બાહરે લઈ જવું.

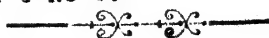
આટલી સંભાળ રાખવા છતાં પણ નર્સ પોતાના કામ સર ધરમાં બસ ત્યારે હાથ તથા મોં ‘કૉનડીઝ ફ્લુઇડ’ તથા પાણીથી ન ધોય તો તે રોગ ઘરમાં ફેલાવાનો સંભવ રહે છે. તે માટે જ્યારે પણ નર્સને ઘરમાં બીજા ભાગોમાં જવું પડે ત્યારે ઉપલી દવા પાણી સાથે બેળી હાથ ધોઇ નાખવા. દરદીના ઓરડામાંથી બીજા ઓરડાઓમાં જતી વખતે નર્સ પોતાના દીલ ઉપર એક “ઓવરકોટ” જેવું કપડું પહેરવું અગત્યનું છે. સીક માણસના ઓરડાની બાહરે એક નર્સ કોઇ સાથે વાત કરવી નહિ, પણ થોડો વખત બાહરે ફરી આવ્યા પછીજ કોઇ પણ કહેવું હોય તે કહેવું.

જ્યારે એક ઉડતા રોગથી પીડાતા દરદી (convalescent state) યાને ટુરતનો સાગ્રે થયેલો હોય ત્યારે તેને અને તેટલા દીલપર થોડાં કપડાં સહિત બીજા ઓરડામાં લઇ જવો અને ૧ ભાગ ‘કૉનડીઝ ફ્લુઇડ’ તથા ૪૦ ભાગ પાણીની મેળવણીથી તેનું દીલ તથા બાલ ધોવા.

આ તકે એટલું કહેવું જરૂરનું છે કે ગમે તેવું પણ સરસ ‘ડીસ-ઇનફેક્ટ’ હોય પણ તે તાજી હવાના સપાટા, તડકો તથા સૂર્ય સુધગાઇ જેટલું કરી શકે તેનો પા હિસ્સો પણ કરવાને તદ્દન અશકત છે. તાજી હવા, તડકો અને સુધગાઇ સધલાં મળીને જેટલું કરવામાં બાકી રહ્યું હોય તેટલું ‘ડીસઇનફેક્ટ’ કદાપી પુરું કરી આપે; પણ ‘ડીસઇનફેક્ટ’ એકલુંજ ઉડતા રોગનો નાશ કરવામાં પુરતું નથીજ.

(Abuse of Disinfection) ડીસઇનફેક્ટનો ગેરઉપયોગ.

જે રોગો ઉડતા નહિ હોય તે રોગોમાં ‘ડીસઇનફેક્ટ’ વાપરવું બિધ્યા છે. એવી વખતે ‘ડીસઇનફેક્ટ’ વાપરવું તે સુધગાઇના સાહચર્ય હેઠલ આગસુ રહેવા જેવું છે. સાધારણ રીતે કહેવાઇ શકાય કે જે નર્સ ધણો થોડો ‘ડીસઇનફેક્ટ’ વાપરતી હોય તેજ નર્સ એક નર્સની ઉમદા કામ કરવાની લાયકાત દેખાડે છે.





## પ્રકરણ ૧૬ મું.

ડાક્ટર આવે તે પહેલાંના જીવ બચાવવાના અને અકસમાત વખતેના ઉપાયો.

“She will have the pleasing satisfaction of knowing that she has gained that knowledge which may enable her at any moment to sooth the suffering, alleviate the pain and expedite the care of her child or to save the life of another.”

“તેણીને ખુશાલી હત્યત કરનાર સંતોષ ઉપજશે કે તેણીએ એક એવી ક્ષિત્તિનું જ્ઞાન પામ્યું છે કે જે તેણીને કોઈ પણ પળે દુઃખમાં શાંતિ ફેલાવશે, દરદી ઓછાં કરવાને અને બચ્ચાંને જલદીથી સાજાં કરવાને અથવા તે બીજાંઓની જીંદગી બચાવવાને શક્તિવાન બનાવી શકે.”

હાલ ડૉક્ટરો તો વધ્યા જાય છે. પણ કેટલીક વખતે કેટલીક જમાઓપર ડૉક્ટરને આવતાં વિલંબ લાગે તેટલામાં અકસમાતથી પિડાતું આદમી મરણ પામે છે, અથવા તો લોહી વહેવાની અથવા ઝેરની અસર એટલી બધી થાય છે કે તેથી તેને બચવાનો થોડોજ સંભવ હોય છે. પણ જો કોઈ તે વખતે થોડા સારા ઉપાયો લે તો તે આદમીનો જીવ બચાવી શકે. એક સ્ત્રીના છોકરાંને અથવા તો કોઈ બહાલાંને અકસમાતથી જન્મ થાય અને તેમાંથી લોહી એકદમ વહેતું હોય, અને પેલી સ્ત્રીને લોહી બંધ કરતાં આવડે નહિ તો ડૉક્ટર આવે તે અગાઉ તે આદમીનું ઘણું લોહી વહી જાય અથવા તો ઘણુંજ લોહી વહેવાથી મરણ થાય; પણ તે વખતે એક સ્ત્રીને ઉપાય આવડતા હોય તો પોતાના વહાલાંનો જીવ બચાવી શકે. એજ પ્રમાણે ઝેરી જનવરના ડંખ થાય અથવા તો જાણ્યું અજાણ્યું ઝેર

ખાવામાં આવે તે વખતના ઇલાજો જાણતી હોય તો તેણી કેવી આશીરવાદ સમાન થઇ પડે! તેણી પોતાના વહાલાંઓનો કેવી સંભાળથી જીવ બચાવી શકે, અને એ રીતે તેણી કેવી વહાલી થઇ પડે! જેમ સ્ત્રીને નર્સિંગ શિખવવાની જરૂર છે, તેમ જરૂરની વખતના અકસમાતના ઉપાયો જાણવાની પણ તેણીની ફરજ છે, કારણ તેણીને ઘરમાં બચ્ચાંને માટે એવું જ્ઞાન બહુ અગત્યનું થઈ પડે છે. બચ્ચાંને અકસમાત તો થાય છેજ માટે એવું જ્ઞાન એક સ્ત્રીએ જરૂર અખત્યાર કરવું.

અકસમાતની વખતે, પોતાના ઉપાયો બહુ અસરકારક અને સંતોષકારક નિવડે તે માટે નિયતી બાબતોપર ધ્યાન આપવું બહુ જરૂરનું છે:

(૧) શાંત, દ્રઢ અને સાવધ રહેવાની કોશિશ કરવી; અને કોઈ પણ ઉપાયો અજમાવો તે વખતે શું કરવાને ઇચ્છા છે તે વિષે મનને એકસ રાખજો. એક ઉપાય અજમાવાનો ઇરાદો કીધો કે શાંતિથી અને દ્રઢપણે તે વિચારપર અમલ કરવો અને આશુબાળુના સુચવે તેપર ધ્યાન નહિ આપવું, જેથી મોડું નહિ થાય અને ઇજા થયલાનું દુઃખ વધે નહિ.

(૨) તે દરદીને આશાયશ મળે તેવી જગાપર મુકવો અને ખરડા પર સીધો સુવાડવો; પણ એમ કરવાથી જો દમ લેતાં મુશ્કેલી માલમ પડે તો માથાનો ભાગ જરા ડેંચકવો.

(૩) ગળાંતા, છતીના અને કમરના કપડાં ઢીલાં કરી નાખવાં.

(૪) જો દરદીનું શરીર ઠંડુ થઇ મરુ હોય તો ધામળી ઓઢાડવી અને દિલમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવા આખા શરીરની ચામડી મસાજવી. પણ જો બહુ લોહી વહેવાથી શરીર ઠંડું થઇ ગયું હોય તો ધામળી ઓઢાડી માત્ર આશાયશ આપવી. ગરમી આપનાર કાંઈ પિણું આપવું.

(૫) જ્યારે દરદી તદન થાકીને સુસ્ત અથવા લોથ થઇ મરુ હોય અથવા તો વીસ મિનિટથી વધુ વાર બેશુદ્ધ હાલતમાં રહ્યા હોય તોજ થોડું જલ્દ પીણું (જેવું કે દારૂ વિગેરે) આપવું. તેમજ વળી બહુજ થોડા પ્રમાણમાં આપવું.

જખમ અથવા કાપમાંથી લોહીનું વહેવું બંધ કરવાનો ઉપાય.

નાના જખમોનો પણ બરાબર રીતે ઉપાય કરવામાં નહિ આવે તો વારંવાર ઘણાં ગંભીર પરિણામ ઉપજાવે છે. ગમે તેવો નાનો જખમ હોય તો પણ તેનો સારો ઉપાય કરવો જરૂરનો છે. તે જખમને જો ગરમ પાણી મળે તો તેથી સારી રીતે ધોવો. જો ગરમ પાણી મળી ન શકે તો ઠંડા પાણીને જખમ ઉપર થોડો વખત વેહેવા દેવું; પછી તે ધોવો. શાળુના કપડાથી સારી રીતે નુકી નાખવો. એવી રીતે ધોવાથી ધુળ અથવા કાંઈ પણ ઊવજંતુ ધાપર પડ્યાં હોય તે નિકળી જાય છે. જો ધુળ અથવા ઉડતા રોગનાં જંતુઓ ધામાં રહી ગયાં હોય તો વારંવાર ઘણાં નુકસાનકારક નીવડે છે. પછી ધાની કિનારીઓને દાખીને સાથે મેળવીને ટાઇટ કટકો બાંધવો.

જો જખમ ઘણો મોટો તથા ગંભીર પ્રકારનો હોય તો તેની વધુ સંભાલથી ઉપાય કરવાની જરૂર છે. માનવીનાં બદનની અંદર ત્રણ જાતનાં લોહી રહેવાનાં ભાગો રહે છે : ( Blood-vessels ) ( ૧ ) ધોરી નસો. ( Arteries ) ( ૨ ) સાધારણ નસો. ( Veins ) ( ૩ ) દોરા જેવી અને કેટલીક વખત આંખે ન દીસે એવી નસો. ( Capillaries ). ( Arteries ) ધોરી નસો ઘણું ખરું ( Veins ) સાધારણ નસો કરતાં માંસથી ઢંકાયેલી હોય છે, અને સાધારણ રીતે જે પણ નસો આપણને ચામડીમાંથી દીસે છે તે ધોરી નસો નહિ પણ સાધારણ નસો હોય છે. આ ત્રણે જાતની નસોમાં વહેતું લોહી જુદા જુદા પ્રકારનો રંગ ધરાવે છે; ધોરી નસમાં વહેતું લોહી ચળકતા લાલ રંગનું હોય છે. સાધારણ નસોમાંનું લોહી ઘેરા લાલ રંગનું હોય છે, જ્યારે બારીક નસોમાંનું લોહી ધોરી નસ અને સાધારણ નસોમાં ફરતાં લોહીની વચ્ચેનો રંગ ધરાવે છે.

લોહી જખમમાંથી કેરી રીતે વહે છે તથા કેવો રંગ ધરાવે છે તે ઉપરથી ક્યાંથી વહે છે તે શોધી કાઢવું સહેલું થઈ પડે છે.

એક ધોરી નસના જખમમાંથી ચળકતું લાલ લોહી ટુંવારાની માફક ધારમાં વહે છે. ધોરી નસમાંથી નિકળતી ધાર સીધી વહેતી નથી

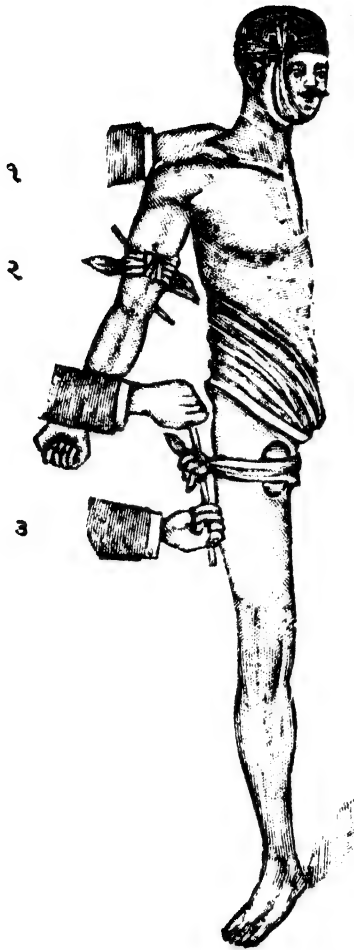
પણ ઉછાળા મારતી ઉડે છે, જ્યારે સાધારણ નસોમાંથી ઘેરું લોહી ધીમે વહે છે. એક (Capillary) યાને અતિ ખારીક નસમાંથી નિકળતું લોહી લામાંથી થોડું નિકલી બંધ પડે છે. સાધારણ રીતે જો આપણો હાથ કે બદનનો કોઈ પણ ભાગ છોલાયો હોય અને તેમાંથી થોડું લોહી વહેતું હોય તો તે અતિ ખારીક નસોતું જખમી થવું દેખાડે છે.

ધણીક વખત કોઈ પણ જાતની નસમાંથી નિકળતું લોહી બરોબર રીતે દાગવાથી બંધ પડે છે. આ તબક્કે વાંચનારે અગત્યનું છે કે લોહી (Veins) સાધારણ નસોમાંથી થઈને (Heart) હૈડામાં જાય છે તથા હૈડામાંથી થઈને (Arteries) ધોરી નસોમાં દાખલ થાય છે. ત્યારે જો ધોરી નસો અને સાધારણ નસો જખમી થઈ હોય તો બંને નસો આગળ જુદી જુદી રીતે પાટો બાંધવો જોઈએ.

જો એક સાધારણ નસ જખમી થઈ હોય, અને તે જખમ ઉપર સાધારણ જોર વાપર્યા છતાં પણ લોહી બંધ ન પડે તો પછી જ્યાં જખમ પડ્યો હોય ત્યાંથી નજદીક નીચેના ભાગપર ટાઇટ પાટો બાંધવો. ધારો કે એક માણસનાં પગનાં ઘુટણ આગળની સાધારણ નસ જખમી થઈ છે તો પછી જાંઘપર નહિ પણ જખમની જેમ અને તેમ નજદીક ટેટા ઉપર સીકડીને પાટો બાંધવો.

હવે જો એક ધોરી નસ, આગળ બતાવી ગયા તે પ્રમાણે, જખમી થયલી માલમ પડે તો જખમની નજદીકના ઉપરના ભાગપર ટાઇટ પાટો બાંધવો. ધારો કે પેલાંજ માણસની ઘુટણ આગળની સાધારણ નસ નહિ પણ ધોરી નસ જખમી થઈ છે તો તેના જખમની જેમ અને તેમ નજદીકમાં જાંઘ ઉપર પાટો બાંધવો.

જો બદનની બાહરના ભાગમાંથી લોહી વહેતું હોય તો જખમ ઉપર ધીમેથી દાબવું અને તે જખમી ભાગને બદનની સપાટીથી ઉપર કરવો. જો જખમ પગમાં થયો હોય તો દરદીને ચતો સુવાડી તેનો પમ ઉચ્ચકાવવો. જો જખમ નાનો હોય તો આંગળાંથી અથવા જો મોટો હોય તો રૂમાલ અથવા એવીજ નરમ ચીજથી હળવેથી દાબવો.



સમજ માટે જુઓ પાનું ૪૧૫.

આ ચીત્ર ધોરી નસ (artery) ફાટી હોય તેનું છે.

૧. માથાંની ધોરી નસ જોખમાઈ હોય તો આ પ્રમાણે નસ દાખવી.
૨. હાથની ધોરી નસ ફાટી હોય તો આમ પાટો બાંધવો.
૩. પગની ધોરી નસ ફાટી હોય તો આ રીતે પાટો બાંધવો.



એમ કરવા છતાં પણ જો લોહી વહેતું બંધ ન પડે તો પછી રૂમાલને ગાંઠ વાળી તેમાં એક લાકડી ખોસીને અને તેટલા વળ આપીને જો ધોરી નસ જખમી થઇ હોય તો જખમની ઉપર તથા સાધારણ નસ જખમ પામી હોય તો જખમની નીચે બાંધવો.

### માથાની ખોપરીનું જખમી થવું.

જો માથાની ખોપરી જખમી થઇ હોય અને લોહી નિકળતું હોય તો તે જખમ ઉપર કપડાંને કટકો અથવા રૂમાલ દાખવાથી લોહી બંધ થશે, મ્હોં અથવા તો દાંતમાંથી લોહી નિકળતું હોય તો તે પણ ઉપલી રીતે બંધ પડશે.

### દરદો ભાગમાંથી લોહી વહેતું કેમ બંધ કરવું ?

જો પાડું, મોટા કુદલા અથવા એવાજ દરદમાંથી લોહી બહુ વહેતું હોય તો ( Styptic wool ) “ સ્ટીપ્ટીક વુલ ” થી બંધ કરવું. એ “ સ્ટીપ્ટીક વુલ ” નીચે પ્રમાણે બનાવવું. :—

થોડું રૂ અથવા રતું કપડું લેવું અને તેને ફટકાનાં પાણીમાં ઘણા દહાડા બોળી થોડો વખત રાખીને પછી સુકવવું. એવી રીતે સુકવેલું રૂ અથવા રતું કપડું દરદો ભાગમાંથી વહેતું લોહી બંધ કરવામાં ઘણું ફત્તેહમંદ છે. જો એવી રીતનું કપડું જરૂરી વખત ન મળે તો પછી શણ અથવા ઉનના કપડાંને પાણીમાં ભીજવી જખમ ઉપર મજબુત બાંધવું,

### ( Varicose Veins ) પગનાં ટેંટાં આગળની નસોનું ફાટવું.

જો માણસો ઘણા ભાર ઉચકે છે તથા ગરીબાઇને લીધે અને તે કરતાં વધારે ચાલે છે તે લોકોમાં પગના ટેંટાંની નસો ઘણી વખતે ફાટે છે. જ્યારે પણ પગના ટેંટાં ઉપરની નસો ફાટે ત્યારે દરદીને સુવરાવી તેનો પગ ઉંચો કરાવવો તથા જખમી થયલા ભાગની નીચેના ભાગપર પાટો બાંધવો.

### નસકોરી ફુટવી.

જો કાંઈ વાગવાથી અથવા તો કાંઈ પણ કારણથી નાકમાંથી લોહી વહે તો નાક ઉપર ઠંડું પાણી તથા આઇસ ફેરવવું. કેટલાકો વારંવાર નસકોરી ફુટવાથી પીડાય છે, અને બચ્ચાંઓમાં પણ નસકોરી ફુટવાની વાત આપણે વારંવાર સાંભળ્યે છીએ. એવી વખતે દરદીને તેની પીઠપર



શાંતિથી સુવા દેવું અને આઈસનું પાણી તેની ઝરદનના પાછળા ભાગ ઉપર લગાડવું. તેના નાક ઉપર આઈસના પાણીથી બીજવેલું કપડું મુકવું. જો એમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવું ચાલુ રહે તો પછી દરદીના નાકની અંદર સંભાળથી ‘ સ્તીપતીક પુલ ’ નું કપડું દોરી વડે બાંધી દાખલ કરવું.

### લોહી સાથની ઓકારી.

જો એક માણસ લોહી ઓકે તો તે ક્ષેત્રના નાસુર અથવા ખડીની નિશાની છે. એવી વખતે દરદીને બંને તેટલું શાંત રાખવું, અને કાંઈ પણ કારણે બોલવા દેવું નહિ. જેમ અને તેમ મોટા જથ્થામાં ચોખ્ખી, તાજી હવા દમમાં લેવા દેવી તથા આઈસ પાણી અથવા દુધ ને આઈસ પિવાડવું. જો વધુ લોહી ઓકે તો છતી ઉપર બીજવેલા ટુવાલ પાથરવો અને જો લોહી ફેફસાંની કાંઈ નસ ફાટવાથી નિકળતું હોય તો ત્રણ ચમચા તરપીનતાઈન બે બાટલી ઉકળતાં પાણી સાથે મેળવવું અને તેનો બાફ દરદીને લેવા દેવો. એ બાફ લીધાથી લોહી પડતું તુરત બંધ થશે.

કેટલીકવાર લોહી જવાથી માણસ નખળું થઈ જાય છે અને કાંઈવાર બેશુદ્ધ પણ થાય છે. તે વખતે ખીવાનું કાંઈ કારણ નથી, કારણ દરદીને એ રીતે શાંતિ મળ્યાથી લોહી જોસમાં ફરતું નથી અને તેથી જખમી ચયલા ભાગ ઉપર લોહી બંધાય જાય છે. તોપણ જો જખમી થયેલું માણસ વધારે નખળું થયું હોય અથવા તો વધુ વખત બેશુદ્ધ રહે તો શુદ્ધિ તથા શક્તિ લાવવાના ઉપાય કામે લગાડવા. (Aconitum crude tincture) એકોનીતમ નામની દવાના ૨ ટીપાં એક અરધાં ગલાસ પાણીમાં નાખી, તેમાંનો એક એક ચમચો દર પાંત્રિસ મિનિટ (જેવો કેસ હોય તે પ્રમાણે) આપવો, જેથી લોહી છાતીમાંથી યા બીજા અંદરના અવયવમાં બહાર મ્હોં યા પેટને રસ્તે પડતું નરમ પડી જશે.

### તુરત વેળાના ઉપાયોનો કોઠો.

જખમમાંથી લોહી વહેવું બંધ કરવાની રીત.

આધારજી નક્કે કાઢે ત્યારે કાઢી પીત્તે વહેવું લોહી નિકળે છે.

ધોરી નસ ફાટે ત્યારે લાલ, ચળકતું કુવારાની માફક ઉડતું લોહી વહે છે.

**જખમી થયલો ભાગ.**

કપાળ, માંથાની કોષ્ટ પશુ બાળુ, આંખ, ગાલ અથવા શરીરના કોષ્ટ પશુ જોળ ભાગ ઉપરનો જખમ.

બદનના કોષ્ટ પશુ ભાગની સાધારણ નસ (vein) નો જખમ.

બદનના કોષ્ટ પશુ ભાગની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.

પગની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.

હાથની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.

પગ અથવા હાથની સાધારણ નસ (vein) નો જખમ.

પગ અથવા હાથની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.

**પાતો બાંધવાની જખા.**

પાટાનો વચલો ભાગ જખમ ઉપર રહે તેમ પાટો બાંધીને તે ભાગ ઉપર વિંટાળી જખમની ઉપર ગાંઠ વાળવો.

જખમી થયેલા ભાગ ઉપર તેમજ જખમની નીચે સીકડીને પાટો બાંધવો. જે એક પાટાથી લોહી બંધ ન થાય તો તેથી જરા નીચે બીજો પાટો બાંધવો.

જખમી થયેલા ભાગપર તેમજ જખમની ઉપરના ભાગપર પાટો બાંધવો. જે લોહી વહેવું કમતી ન થાય તો બેથી ત્રણ પાટા એકેકથી જરા ઉપર બાંધવો.

જખમની ઉપર તેમજ જાંઠ (thigh) ના વચળા ભાગપર, તેમજ કાતરા આગળ તેમજ ગુઠ-જીની નીચે પાટો બાંધવો. પગ શરીરની સપાટીથી ઉંચો રાખવો.

નાડી (pulse) ઉપર, જખમ ઉપર, તેમજ હાથની બાળુના વચલો ભાગ ઉપર, પાતો બાંધવો. હાથ ઉંચો રાખવો.

પગ અથવા હાથ શરીરની સપાટીથી નીચે ધરવો, અને જખમથી બે કે ત્રણ ઇંચ નીચે પાટો બાંધવો.

પગ અથવા હાથ શરીરની સપાટીથી ઉંચો રાખવો અને જખમની બે કે ત્રણ ઇંચ ઉંચે પાટો બાંધવો.

## સુચના.

ન્યારે પણ લોહી વહેતું હોય ને આપણને ધભરાટમાં બરોબર માલમ ન પડે કે ઘેરી નસ ફાટી છે કે સાધારણ નસ જખમી થઈ છે, ત્યારે દહાપણ ભરેલો રસ્તો ઝેજ છે કે બન્ને જખમી થયા હોય તેમ ધલાજ કરવા. ખુદ તે જખમની ઉપર પાટો બાંધવા કદી પણ વિસરવું નહિ, તેમજ જખમની ઉપર તેમજ જખમની નીચે પાટાઓ બાંધવા.

## દાઝી જવાનો ઉપાય.

આતશ અથવા તો ગરમ નક્કર પદાર્થના સમાગમથી માણસની ચામડી તથા માંસ બળે છે. બળવાથી થયેલો જખમ તે ભાગ ફેટલો વખત ગરમ ચીજ સાથે સમાગમમાં રહે છે તથા તે ચીજ ફેટલી ગરમ છે તે ઉપર આધાર રાખે છે. બળી ગયેલો ભાગ માત્ર લાલ થઈને રહે છે અથવા તો ચામડી તથા માંસ તદ્દન બળી ન્ય છે. ફેટલીક વખત ગરમ પ્રવાહી પડ્યાથી પણ ચામડી તથા માંસ બળે છે. સાધારણ રીતે, ગરમ પાણીથી થયેલા જખમ કરતાં ગરમ દૂધ તથા તેલથી થયેલા જખમો સાજા થતાં બહુ વાર લાગે છે તથા વધારે ગંભીર પ્રકારના હોય છે. ગરમ પ્રવાહીથી થયેલી એક ઈંચ જેટલી જગા ઉપરની ગંભીર ધજ્જ, પાંચ ઈંચ જેટલી જગા ઉપર સાધારણ ધજ્જ જેટલી ભય ભરેલી હોય છે. જો ગરમ નક્કર પદાર્થ અથવા તો પ્રવાહીની અસરથી દાઝેલા ભાગપર ઘા પડ્યો ન હોય તો (Washing Soda) વોશીંગ સોડાના ટુકડાં પાણીથી ધોવો. ખીન્ન જે ઉપાય દાઝી ગયા વખતે લેવાની જરૂર છે તે:—

(૧) ધજ્જ પામેલા ભાગ ઉપર હવા લાગતી અટકાવવાને માટે અલસીનું અથવા મીઠું તેજ રેડવું જરૂરનું છે.

(૨) ધજ્જ પામેલા ભાગ ઉપરથી સાવચેતીથી સફળા કપડાં કાઢવાં. જો કપડું જખમ ઉપર વળગી ગયું હોય તો આસપાસથી કપડું કાપી વળગેલાં કપડાં ઉપર તેજ રેડવું. પણ તે કપડું કાઢી નાખવાની કોશિશ કરવી નહિ.

(૩) થોડો રૂ, અળસી અથવા તો સ્વચ્છ મીઠાં તેળમાં બીંજવીને જખમી ભાગ ઉપર લગાડવું અને એ રીતે વારંવાર લગાડવાની સંભાળ લેવી. (Carron Oil) ‘કેરન ઑઇલ’ કે જે સરખે ભાગે (lime-water) ચુનાનું પાણી તથા (linseed oil) અળસીનું તેલ ભેળીને બનાવવામાં આવે છે તે કાંઈ પણ રીતે બળી ગયલા ભાગ ઉપર ધણું ફાયદાકારક છે. બળી ગયલા ભાગ ઉપર અળસી, સેલેડ, બદામ, દોઢી, એવી વનસ્પતીનું તેળ વાપરવું, પણ ખનિજ તેલ જેવું કે (paraffine) “પેરેશીન” અથવા (naphtha) ગ્યાસલેટ કદી પણ વાપરવું નહિ.

હિંદુસ્થાનની સ્ત્રીઓનો પોષાક ગરમીની રૂતુને લીધે જલદીથી બડકો લઇ ઉઠે એવા હોય છે. જ્યારે પણ કપડાં બડકો લઇ ઉઠે ત્યારે સમયસુચકતા વાપરવી અતિ અગત્યની છે. યાદ રાખવું કે જેમ હવા જરતી જથામાં મળે તેમ બળતું વધવા માંડે છે, તેથી કરીને એક બળતાં માણસ અથવા તેની આસપાસનાંઓએ જે પેહેલી ચીજ કરવાની છે તે એ છે જે બળતી ચીજ તરફ આવતો હવાનો જથો ઓછો કરવો. એવી વખતે બળતું માણસ ગભરાઇને દોડવા માંડે છે અને તેથી કરીને મૂર્ખાઈથી મદદ મેળવવાને બદલે પોતાના શરીરને વધારે ગંભીર ઈજા પહોંચાડે છે. એવી વખતે જમીન ઉપર ગબડવા માંડવું તથા ધાબળી અથવા એવી કાંઈ ચીજ ઓઢી લેવી. ગરમ પ્રવાહી અથવા નક્કર પદાર્થથી દાઝી ગયલા માણસને ચાહ, કારી, કોકો એવુંજ કાંઈ પીણું ગરમ ગરમ પીવા આપવું.

### જનવરોનું કરડવું.

ખીલાડાં તથા કુતરાં જેવાં તિક્ષ્ણ દાંત ધરાવનારાં જનવરો, કેટલીક વખત માંસમાં નાકું પાડે છે, માંસ ચીરી નાખે છે, અથવા ચામડીમાં (abrasions) યાને ધસારો પાડે છે. જ્યારે કાંઈ જનવરે કરડ્યું હોય અને ધણી વેદના થતી હોય, તે વખતે ગરમ રોક અથવા પોલતીસ ધણી ઉપયોગી થઇ પડે છે. કુતરાનાં કરડવાને માટે ભોંકામાં ખોટો ગભરાટ છે, કારણ કે જ્યાં સુધી કરડનાર કુતરો

પોતે ( hydrophobia ) હડકવાથી પીડાતો ન હોય ત્યાં સુધી તેના કરડવાથી કાંઈ પણ જીવ જોવી ઇજા થતી નથી.

સલામતીને ખાતર કરડેલો ભાગ બાળી નાખવો જોઈએ. જો બને તો તુરત ઠંડા પાણીથી કરડેલો ભાગ ઘોંઘા નાખી તેમાં 'કારબો-લીક એસીડ' થોડી નરમ બનાવીને નાખવી.

### સાંપના ડંખ.

હિંદુસ્થાનમાં જોકે ૨૦૦ જાતના સાંપ મળી આવે છે, તોપણ માત્ર ૩૦ જાતના સાંપ ઝેરી હોય છે. જ્યારે સાંપના કરડવાથી જો બે દાંતનાં સાંપ દીસે તો ધારવું કે સાંપ ઝેરી છે, પણ જો બેથી વધારે દાંતને સાંપ માલમ પડે તો હમેશાં જાણવું કે સાંપ ઝેરી નથી. સાંપના ડંખને માટે ઘણા ઉપાયો ફરમાવવામાં આવે છે, પણ નીચેલો ઉપાય વધારે કારગત લાગશે:—

જેમ બને તેમ જલદી સાંપે કરડેલા ભાગથી થોડે ઉપર એક દોરી મજબુત રીતે બાંધવી કે જેથી કરી ઝેર સાથે બેળાયલું લોહી હેડાં તરફ જાય નહિ. પછી ડંખ મારેલા ભાગને એક નાનાં હથીઆરથી કાપ મુકવો ને બને તેટલું લોહી ચુસી લીધેલું ઘણા ફાયદો કરશે; પણ ચુસનારે સંભાળ રાખવી કે તેનાં જડબાં તથા હોઠમાં ફોંસા પણ બસારો હોય નહિ. સાંપના ઝેરમાં એવી ખુબી છે કે જ્યાં સુધી તે માણસના લોહી સાથે મળી જતું નથી ત્યાં સુધી કોઈપણ રીતે માણસને ઇજા પમાડતું નથી. સાંપનું ઝેર કાઢીને જો પીવામાં આવે તોપણ તેથી તે પીનારને તેથી ઇજા થઈ શકતી નથી. બને તેટલું લોહી ચુસી કાઢ્યા પછી થોડું (Liquor Ammonia) 'લીકર એમોનીયા' તે જખ-ખમાં રેડવું તથા નીચે પ્રમાણે તેજ દવા વખત ખોયા વગર પાણીમાં ભેળી આપવી:—

મોટાં માણસને ૩૫ ટીપાં પાણીમાં

|                          |          |      |     |
|--------------------------|----------|------|-----|
| ૧૨ થી ૧૫ વરસનાં બચ્ચાંને | ૨૦ થી ૨૫ | „    | „   |
| ૮ „ ૧૨                   | „ ૧૫     | „ ૨૦ | „ „ |
| ૪ „ ૮                    | „ ૧૦     | „ ૧૫ | „ „ |
| ૪ વરસ સુધીનાં            | „ ૩      | „ ૧૦ | „ „ |

જે સાંપે કરડેલા માણસનું માથું ધુમતું હોય અથવા ભારી લાગતું હોય તો ઉપર જણાવેલી દવા ઉપર જણાવ્યા માફક ઉમરનાં પ્રમાણમાં દર ૧૨ મિનિટે જ્યાં સુધી માથું નરમ પડે ત્યાં સુધી આપવું. માથું નરમ પડ્યા પછી પણ જ્યાં સુધી ઝેરની દરેક નિશાની નાબુદ થાય નહિ ત્યાં સુધી આ દવા ૪ કલાકે લેવી ચાલુ રાખવી.

જે કાખરા જેવાં સાંપ, કે જેનું ઝેર તાત્કાલિક મરણ નીપજતવે છે, તેવા સાંપે કરડ્યો હોય તો તે માણસને ઉપર જણાવ્યા કરતાં થોડા પ્રમાણમાં વધુ (Liquor Ammonia) 'લીકર એમોનીયા' વારંવાર આપવું. જે 'પુરસા' જાતનાં કાખ ઝેરી સાંપે કરડ્યો હોય તો તે માણસને દિવસમાં ત્રણ વાર ૨૦ ટીપાં ઉપલી દવાનાં આપવાં, પણ જે ઝેર વધારે ચઢવા માંડે તો ખચીત દવાનો ભાગ વધારી વખતે વખતે આપવી.

'લીકર એમોનીયા' ઉપર જણાવેલા પ્રમાણ તથા વખત પ્રમાણે કરડેલું માણસ મોતની ધડીપર હોય ત્યાં તુલીક પણ આપવું. ઘણીક વાર એવું બને છે કે એવી વખતે પણ 'લીકર એમોનીયા' ફત્તેહમંદ નિવરડે છે. જે સાપનો ડંખેલો માણસ સધળી સંભાળ લીધા છતાં પણ લીકર એમોનીયાથી સાંભળે ન થાય તો પછી હજી એવી એક પણ દવા શોધી કાઢવામાં આવી નથી કે જેથી તેને ફાયદો થાય.

એ વખતે સરકો પીવામાં ખુબ આપ્યો હોય અને ઘાપર નાખ્યો હોય તોપણ ઝેર ચઢતું નથી. બને એટલે બ્રાંડી તે માણસને પાવે. કારણ તેથી ઝેર વધુ ચઢતું અટકશે.

### વીંછીના ડંખનો ઉપાય.

વીંછીનો ડંખ સાધારણ રીતે ભય ભરેલો હોતો નથી. જે કરડેલો માણસ તનદુસ્ત હાલતમાં ન હોય તો વીંછીનો ડંખ થોડી ધમ્મ કરે ખરે. એવી વખતે (opium) અરીણી ખાલી પોલતીસ ઘણી ફાયદાકારક છે.

કાનખજીરાના ડંખનો પણ વીંછીના ડંખની માફક ઉપાય કરવો.

**ભમરા અથવા મધમાખીનાં ડંખનો ઉપાય.**

જો ભમરા અથવા મધમાખીએ કાઢતે કરડ્યો હોય તો સંભાળથી તેને ડંખ બાહર ખેંચી કાઢવો અને પછી ડંખેલા ભાગ ઉપર 'લીકર એમોનીયા' લગાડવું.

મચ્છર, મધમાખ, ભમરા એવાંજ જનવરોના સાધારણ ડંખ ઉપર સાપ્ત, તેલ અથવા ગલીસરીન લગાડવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ડંખ કાઢી નાખવા પછી એક મોટી કુચીનું નાકું પણ જો જોરથી ડંખેલા ભાગ ઉપર દાખવામાં આવ્યું હોય તોપણ ફાયદો થાય છે.

**બેશુદ્ધિના ઉપાય.**

એક માણસ જ્યારે બેશુદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે શું ઉપાયો લેવા તે જાણવું અગત્યનું છે. નીચલા ૬ નિયમો ઉપર જો એવી વખતે અમલ કરવામાં આવે તો ફાયદો થશે :—

(૧) બેશુદ્ધ થયેલા માણસને ચતો, માથાં હેઠળ તકિયા વગર સુવાડવો. જો બની શકે તો છેલ્લી રીતે સુવાડવો કે જેથી કરીને તેનું માથું શરીરની સપાટીથી નીચે રહે.

(૨) તે માણસના કપડાં ઢીલાં કરવાં; મુખ્ય કરીને ગરદન, છાતી તથા કમર ઉપરનાં.

(૩) જો બેશુદ્ધ થયેલું માણસ આતંશબેહરામ, નાટકશાળા, એવી મેળો ગરદીવાળી જગાએ હોય તો તેને તુરત ચોખી હવા આવે એવી જગાએ લઈ જવો.

(૪) તેના નાક નજદીક, (Smelling Salt) 'સ્મેલિંગ સોલ્ટ' કાંદો, લશણ અથવા 'મેનથોલ' જેવી જલદલ ચીજો ધરવી.

(૫) ઠંડું પાણી તેનાં ચહેરા ઉપર છાંટવું. તેટલું છતાં પણ જો શુદ્ધિમાં ન આવે તો પછી છાતી ઉપર પાણી છાંટવું. એક બીના ટુવાલથી છાતી ઉપર ધીમે ધીમે ફટકા લગાવવા.

(૬) શુદ્ધિમાં આવ્યા પછી તે માણસને કાંઈ ગરમ તથા શક્તિવાળું પીણું આપવું.

જ્યારે એક બેશુદ્ધ માણસ તાણતોડ કરતો હોય ત્યારે તેના માથા ઉપર ઠંડા પાણીનો કટકો રાખવો અગત્યનો છે તથા દાક્ટરની મદદ મેળવવી સલાહકારક છે. આવી વખત અજ્ઞાન પણ સારી નિષ્ટાવાળાં સગાઓ તેને બચડીને કાંઈ પણ પીણું તેના મ્હોમાં રેડે છે. એમ કરવું વારંવાર અતિ નુકસાનકારક પરિણામ ઉપજાવે છે.

### ઉપદ્યુ.

બાળકોને જ્યારે ઉપદ્યુ થાય છે ત્યારે આસપાસનાઓએ તુરત ઉપાય કરવા જોઈએ. જો બાળક મજબુત બાંધાનું હોય તો તેને ગરમ પાણીના ટબમાં બેસાડવું તથા માથા ઉપર બીની ફ્લેનલનો કટકો મુકવો. જો બાલક નમળા બાંધાનું હોય તો તેને ગરમ પાણીમાં ન બેસાડતાં તેનાં શરીર ઉપર (blanket bath) ગરમ પાણીથી ભીંજવેલી ધાન-ળાઓ ઢાકવી.

### લુ લાગવી.

હિંદુસ્થાન જેવા ગરમ દેશમાં (Sun-stroke) લુ લાગવાનું ઘણું સાધારણ દરદ થઈ પડ્યું છે. લુ બે જાતની આવે છે. એક (Sun-stroke) સુરજના તડકાની લુ લાગવી તે તથા બીજી (heat-stroke) ગરમીની લુ લાગવી. તડકાંની લુ એક માણસને અજાણતાં તડકાંમાં ફર્યાથી લાગુ પડે છે, કે જ્યારે ગરમીની લુ ગરમીની મોસમમાં રાતને વખતે લાગુ પડે છે. જો તડકાંમાં ફરતી વખતે માથું તથા ગરદનની પછવાડેનો ભાગ સારી રીતે ઢાંકેલો હોય તો તડકાંની લુ લાગવાનો ઘણો સંભવ રહેતો નથી ; પણ ગરમીની લુ એટલી સહેલાઈથી અટકાવી શકાતી નથી. તે અટકાવવાને માટે ચોખ્ખી હવાની આવજન થાય તથા સુવાનો ઝોરડો ગીચ ન રહે એવી સાવચેતી રાખવી અગત્યની છે. તડકા તથા ગરમીની લુ અટકાવવી હોય તો કૂશી પીણું જેવું કે અરીસુ, દારૂ તથા બીડી પીવી નહિ તેમજ ખાધા પછી તરતજ સુવું નહિ.



જ્યારે તડકાં યા ગરમીની હુ લાગેલી માલમ પડે ત્યારે તે માણસને:—

(૧) એક અધારા ઓરડામાં અથવા ઠંડી છાંયડાવાળી જગોએ લઇ જવો.

(૨) દીલપરનાં સઘલાં કપડાં કાઢી નાખી તેને માથું ઉંચું રાખી ચતો સુવાડવો.

(૩) ચતો સુવાડી તેના માથાં, છાતી તથા બરડા ઉપર ઠંડું પાણી જ્યાં સુધી શુદ્ધિમાં આવે ત્યાં સુધી, તથા ડાકટર આવી પહોંચે ત્યાં તલક, રેડવાનું ચાલુ રાખવું.

(૪) જમ બને તેમ શાંતિમાં રાખવું.

ઝેર ખાવું.

એ એક ઘણી અકસોસકારક બીના છે કે, કફેાડી અને કઠંગી કેળવણીને લીધે મૂખ્ય કરીને હાલના પારસી છોકરા તથા છોકરીઓ જરાક પણ દુઃખને લીધે આપઘાતનો મહા પાપી અને જાણુન ગુન્હા કરે છે ! આપઘાત થતો અટકાવવો એ તો તેની ઘર તેમજ બીજી રીતની કેળવણી ઉપર આધાર રાખે છે, પણ એક માણસે જીલ્લીયા યા ખુશીયા ઝેર લીધું હોય તેના ડાકટર આવ્યા પહેલાં કેવી રીતે ઉપાય કરવા તે જાણવું અગત્યનું છે, અને તે જાણવાની કોશેશ કરવાની દરેક મરદ તેમજ સ્ત્રીની ફરજ છે. તે ફરજ ન બજાવ્યે તો આપણે Sin of Omission જે કરવું જોઈએ તે ન કરવાના ગુન્હાને પાત્ર છીએ. બધી રીતના ઝેરા કેવી અસર કરે છે તે વિગતવાર આ નાની ચોપડીમાં દર્શાવવું અશક્ય છે, પણ એક વિદ્વાન ડાકટરનો નિયત્તો કોઠો ઘટતા ફેરફાર સાથ આપ્યો છે, તેનો અભ્યાસ કાઢેલો જરૂરી વખતે ઘણો ઉપયોગી થઈ પડશે :—

ઝેરો.

ઉપાયો.

|                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| એસીડા. (Sulphuric)           | (Magnesia) મેગનીશીયા,          |
| સલ્ફ્યુરીક, (Hydrochloric)   | ચાક, બીતનો ચુનો, કારબોનેટ ઓફ   |
| હાઇડ્રો ક્લોરીક તથા (Nitric) | સોદા. પોતેશ, દુધ, તથા સાલીડનું |
| નાઇટ્રીક.                    | તેલ ખીવાડવું.                  |

ઝેરો.

( Oxalic ) ઓક્ઝેલીક, ( Tar-  
taric ) તારતેરીક, ( Acetic )  
એસેટીક.

દારૂ.

ખારો. ( Potash ) પોતેશ,  
( Soda ) સોદા, ( Ammonia )  
એમોનીયા વિગેરે.

ફતકડી.

( Arsenic ) આરસેનીક.

તાંબુ. ( Verdigris ) ;  
( Blue Vitriol ) મેરથુયુ તથા  
કલ્ક વગરનાં વાસણુનો કાટ.

( Gases ) ગેસો. ( Coal  
Gas ) કોલ ગેસ ; ( Carbonic  
Acid Gas ) કારબોનીક એસીડ  
ગેસ.

( Iron ) લોખંડ.

ઉપાયો.

ભીંતનો ચુનો અથવા ( Magnesia )  
પાણી સાથે મેળવી પુરતા જથ્થામાં  
આપવું. ( Soda ) સોદા ( Potash )  
પોતેશ, એવા ખારો બિલકુલ આપવા  
નહિ.

૩૦ ગ્રેન ( Sulphate of  
zinc ) સલફેટ ઓફ ઝીંક અથવા  
રાઇનું પાણી આપી લોખંડ કરાવવું.  
તથા માથુ ઠંડું રાખવું. ગળાં આગ-  
ળના કપડાં ઢીલા કરવા.

સરદો અને પાણી સરખે ભાગે  
લીંબુનો રસ તેળ.

( Soda ) સોદા, ( Ammonia )  
એમોનીયા.

તેલ, અને ચુનાનું પાણી, પાણીમાં  
કોલસો, લોખંડનો કાટ ગોળના સીરા  
સાથે ; કપુર અથવા ' એમોનીયા '

બને તેટલી ઈંડાંની સફેતી, દુધ,  
આટો અને પાણી, સ્નાન કરાશે.

સ્વચ્છ હવા; ગરમ પીણું.

( Soda ) સોદા તથા ( Am-  
monia ) એમોનીયા.

|  |   |
|--|---|
| ( Lead ) સીસું.  | ( Epsom Salt ) વિલાયતી<br>મીઠું; થોડી નરમ સલ્ફ્યુરિક એસીડ.  |
| ( Mercury ) પારો.  | ઈંડાંની સફેતી, દુધ, આટો.  |
| ( Narcotics ) કેફ ચઢાવનારી<br>દવાઓ.  | રાઈ તથા પાણી ; સ્ટ્રોગ ચાહ<br>તથા કારી; જોકા આવવા દેવા નહીં;<br>( ઉપલાજ ધલાજ )                                |
| ( Aconite ) એકોનાઇટ (Datura)<br>ધતુરા, અરીણ તથા (Chloro-<br>form ) કલોરોફોર્મ. | ( Ammonia ) એમોનીયા;<br>વિજળી.  |
| ( Prussic acid ) પ્રુસીક<br>એસીડ.  | નીમક તથા પાણી.  |
| ( Caustic ) કોસતીક.  | પાણીમાં કોલસો ; ‘ કલે રોફોર્મ ’<br>સુધવું.  |
| ( Strychnine ) સ્ટ્રીકનીન.   | દુધ ; સોદા ; મેગનીસીયા<br>તથા પાણી ; ઘણું ખરું ‘ જસત ’<br>વામીટ થઇ નીકળી પડે છે અને<br>જાઝી ધાસ્તી રહેતી નથી. |
| ( Zinc ) જસત.  |   |

### સુચના.

જો કોઇ પણ ઝેર ચઢડ્યું હોય તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપાયો કાંઇ પણ વખત જોયા વગર કરવા. દવાઓ જેખવાની કડાકુટ કરવી જરૂરની નથી, અડસટાએ આપેલી બસ છે. બધાં ઝેરો વખત ( Emetics ) વોમીટ લાવનારી ચીજો આપેલી સારી છે. જો શક્તિ તથા ગરમી આપે એવી દવાની જરૂર હોય તો ગરમ દુધ તથા કોકો અથવા જરૂર પડે તો ગરમ પાણી તથા બ્રાંડી પણ આપવું.

ખરેખર ઝેર ચઢીયું છે કે નહિ તે નીચલી રીતે માલમ પડશે :—

( ૧ ) ખરેખર ઝેર ચઢડ્યું હોય તો તેની અસર તુરત થાય છે. બીજાં કોઇ પણ દરદ—માથે લોહી ચઢી જવું, ( apoplexy )

( Sunstroke ) તડકાંની હુ લાગવી અને કોલેરા ( Cholera ) સિવાય—ની અસર એકદમ થતી નથી. જ્યારે પણ એક માણસ એકદમ વોમીટ કરવા, ઝાડો કરવા, તથા બેશુદ્ધ થવા માંડે, ત્યારે બાલુવું કે ઝેર ચહડ્યું છે.

( ૨ ) ઝેરની અસર ઘણું ખરું કાંઈ પણ ખાધા યા પિધા પછીજ માલમ પડે છે.

( ૩ ) ( Cholera ) કોલેરાજ એક એવું દરદ છે, કે જે એકી વખતે સંખ્યાબંધ માણસને ઇળ પહોંચાડે છે. એક ઝેરી ખાણું ખાધા પછી બધા ખાનારાઓને સરખી અસર થવા માંડે છે.

હવે ઝેર ચહડ્યું છે એવી ખાતરી કર્યો પછી આપણે જોવાનું કે તે ઝેર ( Narcotic ) યાને ઉંધ લાવનાર, ( corrosive ) યાને માંસ તથા ચામડી ખવાઈ નાખનાર કે ( delirious ) યાને બેભાન બનાવનાર છે.

ઉંધ લાવનાર ઝેર ઘણું ખરું અરીણુ, એક યા બીજી રીતે, ધરાવે છે. તેવી વખતે આંખની કીકીઓ તદ્દન ટાંચણીના માંધા જેટલી જીણી થઈ જાય છે, તથા ધોરવાનું શર થાય છે, ચામડી ઘણી ગરમ થાય છે. એવી વખતે વોમીટ લાવનારી ઝીજ આખ્યા વગર કદાચજ ઉલટી થાય છે.

ખવાઈ નાખનારાં ઝેરા હમેશાં મ્હોનાં તાળવાંની ચામડી તથા ( Alimentary Canal ) યાને ખોરાક જવાની નળીને નુકસાન કરે છે. એ રીતનું ઝેર ઘણીજ વેદના પેદા કરે છે.

બેભાન બનાવનાર ઝેર લેવાથી ખુબ તરસ તથા પેટ તથા ગળામાં વેદના પેદા કરે છે. એ ઝેર વખતે પણ એક ઉલટી લાવનારી ઝીજ લેવી અવશ્યની છે.

સાધારણ રીતે હરેક રીતનાં ઝેર લીધા પછી ઉલટી કરાવીને જીલામ આપવો જરૂરનો છે.

જ્યારે પણ કોઈ પણ રીતનું ઝેર ચહડ્યું હોય ત્યારે નીચલી રીતે વર્તવું ફાયદેમંદ છે :—

૧. જો ઝેર ખાધેલું માણસ ઉઘાવાની માંગે તો તેને કોઈ પણ રીતે સળગાડત રાખવો, ઉઘાવા દેવો નહિ.

૨. જો ઝેર ખાધેલું માણસ અદૃશ તકડી કરે તો તેના માંથા તથા ચેહેરા ઉપર ઠંડા પાણીનો છંટકાવ કરવો.

૩. જો એસીડ ( Acid ) નાં ઝેર ગળેલા માણસના મ્હોમાં છાગડા પડ્યા ન હોય તો તેને એકદમ ઉલટી લાવનારી ચીજ આપવી તથા ઇંડાં, દુધ, અળસીનું તથા સાલીડ તેલ ( બદામનું કદી પણ નહી ) ગળાવવું. ત્યાર પછી સ્ટ્રોંગ ચાહ તથા કાશી આપવી.

૪. જ્યારે ઝેર લીધેલા માણસના મ્હોમાં છાગડા પડ્યા હોય ત્યારે ઉલટી લાવનારી ચીજ પાવી નહિ, પણ અને એટલું દુધ, તેલ, અથવા કાયાં ઇંડાં અને પાણી સાથ ભેળેલો આટો આપવો.

૫. જો ( phosphorus ) ફોસ્ફરસથી ઝેર ચહડ્યું હોય તો કદી પણ તેળ આપવું નહિ પણ વારંવાર ( magnesia ) મેગનીશીયા અને પાણી ભેળી આપવું.

**આંખ, નાક, તથા કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઈ હોય તો શું કરવું ?**

વારંવાર અને છે કે આગગાડીમાં જતાં, અથા તો રસ્તામાં ધુલાઈ થતાં, કોલસાની જીણી કરચો તથા ધુળ આંખમાં પડે છે અને તેથી ઘણી વેદના થાય છે. એવી વખતે આંખના પાંપણ ઉઘાડીને રૂમાલના છોડાથી કરી તે ચીજ કાઢી નાખવી. કાઢી નાંખવા પછી પણ જો આંખમાં વેદના થતી હોય તો આંખમાં થોડું મીઠું અથવા સાલીડ તેલ નાખવું. તોપણ જો વેદના થવી ચાલુ રહે તો પછી ઠંડા પાણીનો કટકો આંખ ઉપર મુકવો.

કેટલીક વાર નાનાં બાળકો નાકમાં દાણા, અથવા પેનસીલના જીણા કટકા ખોસી દે છે. તે કટકા ખનતી સંભાળે ખેંચી કાઢવાને જો ન અને તેવું હોય તો દાક્ટરની સલાહ લેવી.

નાનાં જીવ જંતુઓ, જેવાં કે મચ્છર, માંકડ, માંખ, કાનમાં ભરાઈ ખેસે છે, તથા કેટલીક વાર બચ્ચાંઓ નાકની માફકજ દાણા તથા એવીજ નાની ચીજો કાનમાં ખોસી દે છે, તેવી વખતે તે સુધયા યા એવી અણીવાળી

વસ્તુથી કાઢવાની કોશેશ કરવી ડહાપણ ભરી નથી. એવી વખતે કાનને સારી રીતે પીચકારીથી ઘેરો ને પછી તેમાં તેજ નામવું. તેમ છતાં પણ જો ભરાયલી ચીજ બાહર ન નિકળે તો પછી દાક્ટર પાસે જવું. અગ્નાન માણસો એવી જણસો તિફણ હથીયારોથી કાઢવા જાય છે અને ઘણીક વાર કાનના નાળુક ( Drum ) પડદાને ગંભીર પ્રકારની ધજ પહોંચાડે છે.

### ( Apoplexy ) માથે લોહી ચઢવું.

**નોશાનીઓ.**—માથે લોહી ચઢી જવાથી ઘણું ખરું લોહીયાર માણસો પીડાય છે. માથે લોહી ચઢે છે ત્યારે તે માણસ એકદમ બેભાન થઈ જાય છે અને અતિ મુશકેલીથી દમ લેઈ શકે છે; અને જ્યારે દમ લે છે ત્યારે ( Snoring ) ઘેરતો હોય એવો, અવાજ કાઢે છે. જ્યારે પણ દમ બાહર કાઢે છે ત્યારે પેંપુડી ટુકતો હોય તેમ તેના ગાળ ટુકે છે. બેઉ આંખના ડોળા તપાસતાં નાના મોટા માલમ પડે છે. જો તેના બેઉ હાથો ઉભા કરવામાં આવે તો એક હાથ જરાક શુદ્ધિમાં હોય તેમ તે માણસ ઉભો રાખવાની કોશેશ કરતો હોય તેમ જણાશે, પણ બીજા હાથ ઉપર તેનો કાપુ રહેશે નહિ, અને લકવો થયલા ભાગની માફક પડી જશે. લોહી ચઢેલા માણસને જાગૃત કરી શકાતો નથી. તેનો ચેહેરો લાલ થઈ જાય છે.

**ઉપાય.**—દરદીને બિછાના અથવા સોફા ઉપર માથું શરીરની સપાટીથી ઉપર રહે તેમ સુવરાવવો. ગરદન આગળનાં કપડાં ટીલાં કરવાં. ગરમ પાણીની બાટલીઓ તથા ગરમ ફેલેનલના કટકાઓથી હાથ અને પગને ગરમ રાખવા, માથાને ખુબ ઠંડું રાખવું.

**સુચના :**—કોઈ પણ ગરમી આપનારી દવા, અથવા ઉલટી કરાવનારી ચીજ મ્હોવાટેથી આપવાની કોશેશ કરવી અતી તુકસાનકારક છે.

### ( Epilepsy ) ફીફફ.

**નિશાનીઓ :**—ફીફફ, માથે લોહી ચઢી જવાની માફક એકદમ થઈ આવે છે. ફીફફમાં ઘણું ખરું તે માણસ એક ચીસ પાડી પડે છે, હાથની મુઠી ચીવટ રીતે વાળે છે અને પોતાના પગોને અતિ જોરથી પેટ નજદીક ખેંચે છે. તેનો ચેહેરો એકદમ શીકો થઈ જાય છે, તથા મ્હોમાંથી

શીણ કોષ વખત લોહી સાથે ભેળાઇને નિકલે છે, ખુબ તાસવીસ કરે છે, પણ થોડી મિનિટમાં ઉઠીને ચાલે છે, અથવા બર ઉંઘમાં પડે છે. શીફર થવાના ઘણા કારણો હોય છે: નબળાઇથી, ઘણા ગુરસે થવાથી, અનીતિમાન જીંદગી ગુળરવાથી, તથા કેટલીકવાર ઓધે ઉતરતું પણ હોય છે. સ્ત્રીઓમાં ગર્ભમાં ખલલ થવાથી પણ શીફર લાગુ પડે છે.

**ઉપાય**—કપડાં જે તાઇત હોય તો તુરત ધીલાં કરવાં. કપાળ ઉપર સરકો લગાડવો અને જે માંથું ગરમ હોય તો થંડું ચોપડવું. પણ થંડું પાણી પિવાડવું નહિ. એથી હૃદયને ધળ થાય છે. અને ઘણું તુકસાન થાય છે. એક રમાલનો દુચો અથવા તો નરમ ખુચનો ટુકડો દાંતોની વચ્ચે મુકવો કે જેથી કરી જખાંને ધળ નહિ પહોંચે. ખુલ્લી હવામાં દરદીને લઇ જવો અને તેને તુરત નરમ બિઝાના ઉપર સુવાડવો કે જેથી કરી તેના શરીરને ધળ થાય નહિ. તેના હાથ પગ પકડવા નહિ પણ જેમ હીલવે તેમ હીલવવા દેવા. ‘Kemp’s specific for Epilepsy’ ઘણી ઉપયોગી છે. જોરાવર શીફર થતું હોય તો ખનતી ઉતાવળે તબીબી મદદ લેવી જરૂરની છે.

હવે દાર્થી, શીફરાથી કે માંથે લોહી ચઢવાથી માણસ બેભાન છે તે નીચલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે :—

**માંથે લોહી ચઢવું.**

**છાકટ થવું.**

**શીફર થવું.**

એક આંખનો ડોળો મોટો થવો તથા બીજો સંકોચાવો.

એક ડોળા સાધારણ કદના રહેવા.

એક ડોળા સરખી રીતે મોટા થવા.

સુદ્ધિમાં નહિ.

સુદ્ધિમાં હોય યા નહિ.

સુદ્ધિમાં નહિ.

દમ લેતાં અવાજ કરવો અને મ્હોતુડુગાવું આંખના ડોળા નિયમીત જગાએ પણ નાના મોટા દિસવા.

મ્હોમાંથી દારનો વાસ આવવો.

કુદરતી રીતે દમ લેવો. આંખનાં ડોળા ઉપર ચઢી જવા. તાસવીસ કરવી.

ઉપલા કોઠા ઉપરથી તરત માલમ પડશે કે દરદીએ દાર પીધો છે, શીફરાથી પીડાય છે, કે માંથે લોહી ચઢી જવાથી બેભાન થયો છે.

## ( Cholera ) કોલેરા.

આ જીવલેણ દરદ એકાએક અથવા તો લાંબા વખત સુધી ઝાડતો રોગ લાગુ પડીને ગલખો કરે છે.

**નિશાનીઓ :—**એકથી તે દસ દિવસ સુધી કાંઈ પણ વેદના વગર વારંવાર ઝાડ થવા. પછી પેટમાં ચીમટા તોડતા હોય એવું લાગવું, ઉલટી કરવી, હાથ પગ તથા નાક ઠંડું થઈ જવું, તરસ લાગ્યા કરવી, હોયે બહુ રંગ પકડવો, પીસાબ બંધ થવી, એહેરો સુકાઈ, ચીમળાઈ જવો અને અતિ બેચેની ઉત્પન્ન થવી.

**ઉપાય :—**દરદીને જેમ અને તેમ આપસ પીવા તથા ખાવા ભુકો કરીને આપવું. કાંઈ પણ નક્કર ખોરાક આપવો નહિ. બહુ પાણી પાવું નહિ ( abdomen ) પેટની હેડેના ભાગ ઉપર શેક કરવો તથા પોલતીસ મારવી. હાથ તથા પગને ગરમ પાણીની બાટલીથી શેક કરવો. એરંડીયાનો નાનો જીલાબ આપવો અને તરતજ ( Sal volatile ) ‘ સાલ વોલેતાઇલ ’ નાં દસ ટીપાં આપવાં. જે જરૂર પડે તો આરારોતની કાંજી ઘણી ઠંડી બનાવીને પાવી. જે દરદી અતીનબળું પડી ગયું હોય તો પછવાડેને રસ્તે વાઘન સાથે બેળીને ( Liebig's Extract of Mutton or Extract of Chicken ) લીખીગના ગોસ્તનો અથવા પીલાંનો રસ આપવો ; પણ બનતાં સુધી મ્હો વાટે ઘણોજ જીજ ખોરાક આપવો.

જો કોલેરાના પહેલા તબક્કામાંજ ( Chlorodyne ) ‘ કલોરો-ઝાઇન ’ લીધું હોય તો દરદે ગંભીર રૂપ પકડવાની ધાસતી રહેતી નથી. ( Kemp's Cholera Mixture ) “ કેમ્પનું કોલેરા મીક્ષચર ” પણ ઘણું ઉપયોગી છે. અને તો ‘ Cholera Belt ’ વાપરવો.

( Diarrhoea ) વારંવાર પેટ આવવાં.

**નિશાની:**—વારંવાર પાણી જેવાં પેટ આવવાં તથા પેટમાં ચુંચાવું અને વૉમીટ થવું.

**ઉપાય:**—( Chlorodyne ) કલોરોઝાઇનનાં ૨૦ ટીપાં પાણીમાં ભેવાં તથા ઉલટી અટકાવવા દર કલાકે સોદા અને આપસ પિવું.



## ( Dysentery ) મરદો.

એ દરદ વરસાદની મોસમની શરૂઆતમાં ઉભરી નિકળે છે અને યુરોપીયનોમાં ઘણો ત્રાસ મચાવી રહે છે.

**નિશાનીઓ :—**ઉકલાટ થવો, પેટમાં દુખીને ઝાડો થવો તથા ઝાડ સાથે સીમત તથા લોહી પડવું, થોડી તાવ આવવી તથા પેટની નીચેના ભાગમાં અતિ દુખારો થવો.

**ઉપાયો :—**એકથી ચાર ચમચા એરંડીયામાં ૧૦ થી ૧૫ ટીપાં ( Loudanum ) અરીણુનો અરક આપવો. સઉથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે ( Ispaghul Seeds ) ‘ ધરપણુલનાં બીયાં, ’ કે જે આપણા લોકો ફાલુદામાં પીએ છે, તે પાણીમાં ભેળીને ઓછાંમાં ઓછાં એક કલાક રાખી આપવાં. જે સદેતો ‘ Eno’s Fruit Salt ’ ‘ ઇનોઝ ફ્રુટ સાલ્ટ ’ ઠંડા પાણીમાં આપ્યો હોય તો ઉપયોગી છે.

(Choking) અતરસ જવી અથવા ગળામાં કાંઈ ચીજ ખુચી બેસવી.

કેટલીક વખત ખાતાં ખાતાં, વાત કરતાં, યા એકદમ હસતાં મ્હોમાં લીધોલો ખુક ( alimentary canal ) ખોરાક જવાની નળીમાં જવાને બદલે ( wind-pipe ) શ્વાસ લેવાની નળીમાં ખુચી બેસે છે, એવી વખતે જે ખુચી બેઠેલી ચીજ તુરત કાઢવામાં ન આવે તો તે માણસ બેશુદ્ધ થઈ જાય છે.

**ઉપાયો :—**બહાદુરીથી હાથનો અંગુઠો તથા તેની પાસેનું આંગળું તે માણસનાં મ્હોના પાછલા ભાગમાં ખોસવું અને આંગળાંને વાંકું કરી તે ખુક બેચી કાઢવો. જે એમ ન નિકળે તો તે ઉલટી કરાવ્યા વગર નિકલવો મુશ્કેલ છે. નીચલી રીતે ઉલટી કરાવવી :—

તે માણસને ચત્તો સુવાડવો, પગનું ઘુટણુ તે માણસના પેટ ઉપર મુંઝાને હલવેથી દાખવું તથા જેસમાં તેના ગાળ ઉપર તમાચો લગાવવો. આથી કરીને તે માણસ જેસમાં દમ લેવાની કોસેશ કરવા જશે પણ તે તેથી ઉલટી થઈ જશે, અને ખુચી બેઠેલી ચીજ બાહર નિકળી તે માણસને આરામ બક્ષશે.

## ( Artificial Respiration ) દમ બંધ થઇ ગયો હોય તો કેમ ચાલુ કરવો.

કેટલી વખતે ચોકસ ઝેર લીધા પછી અથવા પાણીમાં ડુબી જવા પછી માણસ બેશુદ્ધ થઇ જાય છે : તેના ફેફસાં કુદરતે તેમી આપેલું કામ કરવાને ગોયા ના પાડે છે. તેવે સમયે બનાવટી રીતે તેના ફેફસાંને દમ લેવાને ચોકસ રીતે લલચાવવું, તે માણસની જીંદગી બચાવવાને માટે અગત્યનું છે.

જ્યારે એક માણસનો દમ હરકોઇ પ્રકારે બંધ થઇ ગયો હોય ત્યારે પેહેલું કરવાનું તે એ છે કે તેને ખુલ્લી હવામાં—ધણું કરીને, ધરની બહાર—લઇ જવો અને તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં—મુખ્ય કરીને છાતી પેટ તથા ગરદન આગળનાં; એક બીનો રૂમાલ તેની છાતી ઉપર મારવો ચાલુ રાખવો, અને તેનું મોઢો ઉઘાડવું કે જેથી કરી તાજી હવા તેનાં ફેફસાંમાં દાખલ થાય. એમ કરવા છતાં પણ જો તે માણસ દમ લેવો ચાલુ ન કરે તો પછી ( artificial respiration ) ‘આરતીરીસ્પેશ રેસપીરેશન, જે નીચે સમજાવવામાં આવશે, તે પ્રમાણે દમ ચાલુ કરવો.

જો માણસને પાણીમાંથી ડુબેલો બાહર કાઢવામાં આવ્યો હોય તો તેને બનતી ઉતાવળે સુકી જગા ઉપર લઈ જવો, અથવા દરિયામાં હોય તો બોટમાં તુરત ઉપાડી લેવો. પછી તેની ગરદન તથા છાતી ઉપરનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. મોઢામાં કાંઈ પણ લીલ અથવા એવીજ ચીજો ગઇ હોય તો તે કાઢી તેને છાતી ઉપર ઉંધો નાખી એક મિનિટવેર હીળવવો કે જેથી કરી તેણે પાણી પીધું હોય તે ઝોડી કાઢે ; પછી તેને ચત્તો સુવાડી તેની જગ્યાન મોઢામાંથી જરા બાહર કાઢવી અને તે બાહર રાખવાને માટે એક દોરી તેની ઉપરથી લઇને હડપચી સાથે બાંધવી. પછી નીચલી રીતે દમ ચલાવવો :—

દમ બંધ થયલાં માણસને ચત્તો સુવાડવો તથા તેનાં ખભાંની નીચે એક કઠણુ તકિયો અથવા તે ન મળે તો તેના તથા બીજા માણસોના કપડાંનો કુચો બનાવીને સુકવો.

તે માણસનાં માથાં નજદીક ગુઠણીએ પડવું અને તેના હાથે ઘૂંટીથી જરા નીચેથી જોરમાં પકડવા ; પછી તે હાથોને હળવેથી માથાં ઉપર લાવી એકેકની ઉપર રાખવા. આવી રીતે એ પળ સુધી રાખી હાથોને છાતી નજદીક લઈ જઈ મન્યુતીથી એ પળ બેર વાળવા, એ રીતે જ્યાં સુધી દમ ચાલુ થાય ત્યાં સુધી મિનિટમાં પંદર વખત કરવું. મિનિટમાં ૧૫ વખત કરવાનું કારણ એટલુંજ કે સાધારણ રીતે એક તંદુરસ્ત માણસ મિનિટમાં પંદર વખત દમ લે છે. જો દમ બંધ થયલા માણસનું આંગ મોટું હોય તો દમ ચલાવવા એ માણસે સાથે કામ કરવું; પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે બેઉ હાથો સાથે ઉપર નીચે થવા જોઈએ.

જ્યારે ઉપલી રીતે દમ ચાલુ કરતા હોય ત્યારે ખીજા માણસે તેના હાથ પગ નુછવા તથા બીના કપડાં બદલી નાખવાં, પણ એમ કરતાં દમ ચાલુ કરવામાં રોકાયલા માણસને અડચણ ન થાય તેની સંભાળ લેવી. જેવો દમ લેવો ચાલુ થાય કે તુરત લોહી સારી રીતે ફેરે તેને માટે આખું દિલ ગરમ ફ્લેનલના કટકાથી ઘસવું, પણ એટલી સંભાળ રાખવી કે જ્યાં સુધી દમ ચાલુ થાય નહિ ત્યાં સુધી કદીપણ લોહી જોસમાં ફેરવવાના ઉપાય કરવા નહિ. દિલની ગરમી પાછી લાવવાને માટે ગરમ ફ્લેનલ, ગરમ પાણીની રખરની ખાટલી, અથવા ગરમ ઇંટરડીથી તેનાં પેટ, બગલ, જાંઘ તથા પગના તળિયાં ઉપર શેક કરવો.

દમ ચાલુ થવા પછી એક મોટો ચમચો બરીને ગરમ પાણી આપવું, અને જો તે ગળી શકતો હોય તો થોડો કોકો ગરમ દુધમાં પીવા આપવો તે માણસને બિછાનામાં સુવાડી ઉઠાવાની ચુકિત રચવી. જો દમ લેતાં અગવડ પડે તો તેની છાતી ઉપર અળસીની પોલતીસ મુકવી. થોડો વખત તપાસવું કે તે માણસ દમ લેવાનો ચાલુ રાખે છે કે નહિ. જો દમ લેવાનું બંધ થઈ જાય તો પછી પાછી ઉપલી રીત અજમાવવી.

**સૂચના :**—કેટલીક વખતે એ રીત કેટલાક કલાકો સુધી ચાલુ રાખવી પડે છે. દમ ચાલુ કરાવતી વખતે જીભ બાહર ખેંચી

બાંધવાની સંભાળ લેતાં ભુલ કરવી નહિ. જીમ બાહેર રાખવી એવે વખતે એટલી અગત્યની છે કે એક અમેરીકન ડાક્ટરે એક યંત્ર પણ શોધી કાઢેલું છે જેથી કરીને જખાન બાહેર ખેંચી રખાય છે.

### ( Fractures ) હાડકાંનું ભાંગવું.

માણસાઇ શરીર બધાં મઢી ૨૦૦ થી વધુ હાડકાંનું બનેલું છે. ખરી રીતે બોલ્યે તો માણસાઇ શરીર હાડકાંઓનું જ બનેલું છે. ત્યારે દરેક માણસે હાડકાં ભાંગવાથી થતા દુખારા તેમજ તેના ઉપાયોને માટે જાણેલું વ્યર્થ જશે નહિ. એક હાડકું સીધી યા આડકતરી રીતે ભાંગે છે ; જો કાંઇ પણ ચીજ ખુદ એક હાડકાં ઉપર જોરથી પડે તો હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાય, જો એક હાડકું બે નક્કર ચીજોની વચમાં કચકાઇ જાય તો તે હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાઇ શકાય નહિ. સગવડને ખાતર આપણે હાડકાં ભાંગવાના નિયમને ચાર ભાગોમાં વહેંચી નાખ્યું :—

( ૧ ) ( Simple Fracture ) “ સીમપલ ફ્રેક્ચર ” હાડકાંનું સાધારણ રીતે ભાંગવું :— માત્ર હાડકું જ ભાંગ્યું હોય પણ બીજાં હાડકા, માંસ તથા ચામડીને તુકસાન થયું નહિ હોય.

( ૨ ) ( Compound fracture ) “ કમપાઉન્ડ ફ્રેક્ચર ” હાડકું ભાંગ્યું હોય તથા જખમ પડ્યો હોય. એ જખમ જે ચીજે હાડકાંને ભાંગી તેથી પડ્યો હોય અથવા તો ભાંગેલું હાડકું કાંઇ પણ બાહેરના દબાણથી ચામડીને ફાડી બાહેર નિકળી આવ્યું હોય.

( ૩ ) ( Comminuted fracture ) “ કમીન્યુટેડ ફ્રેક્ચર ” :— હાડકાંનો તકન છુડો થઇ ગયો હોય.

( ૪ ) ( Complicated Fracture ) “ કોમ્પલીકેટેડ ફ્રેક્ચર ” :— હાડકું ભાંગ્યું હોય તથા આસપાસના ભાગને તુકસાન થઈ આવ્યું હોય ; જેવું કે પાસળી ભાંગીને ફેફસાં યા હીવરમાં ધુસી મઇ હોય અથવા તો હાડકું ભાંગીને તેની પડોસની સાધારણ યા ધોરી નસ ફાડી હોય. હવે હાડકું ભાંગ્યું છે કે ખાલી લચકાઇ મળ્યું છે તે શોધી કાઢવા નીચલી નિશાનીઓ ઉપયોગી છે :—

## હાડકાં ભાંગવાની નિશાનીઓ.

૧. ભાંગેલા ભાગનું જોર કમી થઈ જવું. ૨. ભાંગેલા ભાગપર વેદના થવી તથા સુજી આવવું. ૩. જો તે ભાગ ખીજી તેવાજ તનદુરસ્ત ભાગ સાથે સરખાવવામાં આવે તો નાનો થયેલો તથા અસાધારણ રીતે પડેલો માલમ પડવો. ૪. જો ભાંગેલા ભાગને હળવેથી ખેંચવામાં આવે તો થોડો વખત બરાબર રહી પાછું પોતાની વાંકી ચુકી જગા પકડવી. ૫. જો ભાંગેલાં હાડકાંને સંભાળથી હીલવ્યું હોય તો સાંધામાંથી હાલવાને બદલે ભાંગેલા ભાગમાંથી હાલવું તથા (Crepitus) કચકચ કરતો અવાજ સંભાળાવો. ૬. જો ભાંગેલો ભાગ ચામડી નજદીક હોય તો તે ભાગ ઉપર હાથ ફેરવતાં અસાધારણ રીતે ઉપસેલું માલમ પડવું.

## હાડકાં લચકાયલાંની નિશાનીઓ.

૧. (joint) સાંધા આગળથી દુખવું. ૨. (abnormally) અકુદરતી રીતે હાલવાને બદલે સાંધાનું ચપટ થઈ જવું. ૩. જો હલવેથી ખેંચવામાં આવ્યું હોય તો હાડકું તેની કુદરતી જગાએ ન આવવું. ૪. (Crepitus) કચકચ કરતો અવાજ હાલવા છતાં પણ ન આવવો.

હવે જો હાડકું ભાંગ્યું છે કે ખાલી લચકાયું છે તે બરાબર રીતે માલમ ન પડે તો હાડકું ભાંગ્યું છે એવું ધારી હાડકાં ભાગવાના ઉપાયો અનુભવવા ડહાપણ ભરેલા છે.

જો હાડકું ઉપરના ભાગથી લચકાયું હોય તો ઝોલીમાં હાથ રાખવો પણ જો નીચેના ભાગમાંથી લચકાયું હોય તો પછી તેને સગવડ પડે તેવી જગામાં સુવાડી તુરત ડાકટરની મદદ મેલવવી.

એક ભણેલા ડાકટર શિવાય કોઈએ પણ લચકાયેલો હાથ ચઢાવવા અથવા તો ભાંગેલાં હાડકાંને સમારવાની કોશિશ કરવી ઘણી નુકસાનકારક છે. એવી રીતે હુલ્લાઈ કરવાથી ઘણી વખત ઘણા ગંભીર પરિણામમાં આવી જનમ સુધીની ખોડ રહી જાય છે.



પ્રકરણ ૧૭ મું.

### સૌઓનાં દરદો.

“ Violations of physical laws cause the occurrence of diseases, trivial as well as fatal. ”

—DR. MISS ALICE B. STOCKHAM. M. D.

“ કુદરતના કાનુનોનો અનાદર નજીવાં તેમજ જીવલેન દરદો હતપત્ર કરે છે. ”

ડૉ. મીસ એલીસ બી. સ્ટૉકહેમ, એમ. ડી.

### દરદો થતાં અટકાવવાની રીત.

આપણી સરકાર, કોઇથી આદમી કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા કરે છે અને બંધીખાને નાખે છે, તેજ પ્રમાણે જો કોઇ પણ આદમી તનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા ખાતર દરદ થાય છે. માટે જો આદમીઓ તનદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો જાણે અને તે પ્રમાણે અમલ કરે તો દરદો કદી પણ થાય નહિ. આદમજાતને કૃપાળુ ઇશ્વરે દુઃખ સોસવા પેદા કીધાં નથી, પણ તનદરોસ્ત રહેવા અને સારી રીતે જીંદગી ગુજારવાને પેદા કીધાં છે. જેઓ તનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે તેઓનેજ દરદ થાય છે, પછી તે કાયદો જાણી જોઇને તોડવામાં આવે યા અજાણપણે તોડવામાં આવે પણ કુદરતનો કાયદો તોડવામાં આવે તો શિક્ષા થવાનીજ એમ ચોકસ જાણવું.

તનદરોસ્તીના નિયમો આપણે તનદરોસ્તીના વિષયમાં જણાવી ગયા છીએ. હાં થોડા વધુ નિયમો જોઇએ.

જો આદમીઓએ દરદોથી દુર રહેવું હોય તો પહેલાં નિયમિત જાંઘળી ગુન્નરવાને શિખવું જોઈએ ; ખાવા પીવા, પહેરવા અથવા કાંઈપી કાર્ય કરવું તે ચોક્કસ નિયમથી અને ચોક્કસ વખતેજ થવું જોઈએ ; દરરોજ અંગ કસરત લેવી જોઈએ ; સફાઈ સુધઝાઈ રાખવી જોઈએ ; અને ખાવા પીવામાં મિતાહારીપણું સાચવવું જોઈએ. લોકો જરા જરા માંદગીમાં દવા પીવા માંડે છે, પણ જ્યારે કાંઈ દરદ થયું, કે તે શાથી થયું, તે થવાનું કારણ શું, તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઈએ, અને જે કારણથી દરદ થયું હોય તે કારણથી દુર રહે તો તે દરદ ફરીથી થવા પામેજ નહિ અને જલદીથી સાજું થઈ જાય.

જો દરદોથી વેગળા રહેવું હોય તો થોડું થણું દરદનું જ્ઞાન પણ જોઈએ : અસુક દરદ કઈ વર્તણૂકથી થાય, અને તે કયાં કારણથી થાય છે તેનું થોડું જ્ઞાન દરેક સ્ત્રીને હોવુંજ જોઈએ. ઉડતા રોગ વિષેનું જ્ઞાન ન હોય તો અણજાણપણે કેટલાક માણસો ભોગ થઈ પડે છે. એ ઉડતા રોગો, પણ જો સફાઈ સુધઝાઈના નિયમો સારી રીતે વાપર્યા હોય તો હુમલો કરી શકતા નથી.

નીચલી બાબતોથી દરેકે દુર રહેવું :—

|                     |                            |                           |
|---------------------|----------------------------|---------------------------|
| નાની વયમાં પરણવું.  | મગજનો અતિ બોજો.            | મોડેથી રાતનું બોજન લેવું. |
| હવસ.                | ખુબ થાક.                   | જલદ, તીખા, મોટા,          |
| નઠારા વિચારો.       | ગલીચ રહેઠાણ.               | અને બારે સ્વાદિષ્ટ ખોરાક. |
| ડાખતું હૈયું.       | તંદરોસ્તી બગાડે તેવો ધંધો. | જલદી જલદી ખાવું.          |
| ગુસ્સો.             | ખરાબ હવા.                  | ખુબ ખાવું પિવું.          |
| દિલગીરી અને ધાસ્તી. | ગંદકી.                     | બેળસેલ કીધેલો ખોરાક.      |
| અદેખાઈ.             | ગલીચ સંઝાસ.                |                           |
| ધિકાર.              | મોડેથી સુવું.              |                           |
| આળસાઈ.              |                            |                           |

**સ્ત્રીઓનાં દરદો.**

સ્ત્રીઓના કેટલાંક દસ્તાનના અને ગર્ભસ્થાનના દરદો આપણે પુરતી રીતે જુદા વિષયમાં આપ્યા છે, હવે થોડાં દરદો હયાં તપાસવાની જરૂર છે.

## હીસતીયા.

એ દરદ થવાના ધણું કારણ છે, તેમાં મુખ્ય કરી તન્તુ (Nerves) ની નબળાઈ અને ગભીરસ્થાનનો બગાડો છે.

કેટલીક વખતે ચાલુ નબળાઈ, ટાઇટ પોપાક અને પટાઓ બાંધવાથી થાય છે. એ દરદ કુંવારી અથવા તો છોકરા વગરની સ્ત્રીને વારંવાર થાય છે. જેઓ બહુ અભ્યાસ કરતાં હોય અથવા આખો દહાડો બેસીને કામ કાજ કરતાં હોય તેઓને દસ્તાનના બગાડાથી, મગજની ઉશ્કેરાયલી હાલતથી, બીજાઓને હીસતીયા થયો હોય તેઓ તરફ બહુ દયાની લાગણી રાખવાથી હીસતીયા લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રીને હીસતીયા થયો તે સ્ત્રીને અનેક પ્રકારનાં બીજા દરદો સહેલાઈથી હુમલો કરે છે. જેઓ હીસતીયાથી પીડાય છે તેઓને બોખરો ઠાંસો થાય છે, અવાજ બેસી જાય છે, અદગરી આવે છે, ગળી બામ્બુ દુખારો થાય છે, હૃદય આગલ માંસતું ઉડતું માલમ પડે છે, તાણુતોડ થાય છે, ઝોકારી થાય છે, ખુબ ઝાડા થાય છે, બકબકારો થાય છે અને દરેક પ્રકારના કાબુમાં ન લેવાય તેવાં ચિનહો થાય છે. એ બધા ચિનહો એમ દેખાડે છે કે તન્તુઓનો બગાડો થયો છે.

હીસતીયા થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઈ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે ; ત્યાર પછી હાથ પગમાં તાણુતોડ થાય છે, એટલે વેર કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચાર પાંચ માણસો કાબુમાં રાખી શકતા નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાતું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાલ પીંખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે, હાથ વતી ગળું પકડે છે, આવાં ચિનહો છતાં દરદીતું ભાન ઠેકાણે રહે છે, જે કાંઈ આગુઆગુના માણસો બોલે છે તે તે વખતે સાંભળે છે. એ ચિનહો શીફરાંની ચિનહોથી સારી રીતે ઝાળખવાં નેહાં. શીફરાંની વખતે હંમેશાં મ્હોપર શીણ આવે છે અને દરદીને ભાન રહેતું નથી, હસ્તું અથવા રડતું નથી.



હીસતીર્યાની વખતે આળુઆળુનાંઓએ કોઇ પણ પ્રકારની દવા દેખાડવી નહિ પણ પેલા દરદીને જે ચીજ ન ગમતી હોય તેજ ચીજ દવા વગર કરવી, તેની ઉપર ખરાબ પાણી ઢોળવાની ધમકી આપવી, અને મ્હોપર છાંટવું પણ દવા કરવાથી એ દરદ એકદમ વધી જાય છે. માથાંપર પાણી રેડવું. નાક વડે કાંઇ જલદ ચીજ સુંઘાડવી, જેવી કે એમોનિયા (Ammonia) અથવા કાંદો, કપડાં સઘળાં ઢીલાં કરી નાખવાં. ગળાં આગળનાં કપડાં મૂખ્ય કરી બહુજ ઢીલાં કરવાં અને બારી બારણાં ઉઘાડી નાખી ખુલ્લી હવામાં રાખવું. બરડાના કાંઠાપર ગરમ ફેલેનલનો અથવા લોખંડને ગરમ રેસમી કપડામાં વીંટાલી ગરમ ગરમ શેક કરવા, તેથી હીસતીર્યાનો હુમલો ફરીથી થતો નથી.

જ્યારે દરદી, હીસતીર્યાથી સાચું થાય તે વખત પછી તેને સારો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો અને કોઇથી રીતે ગુસ્સે કરવો નહિ. ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું ચાલુ રાખવું, ઠંડા પાણીએ નહાવું અને હંમેશાં ખુશામનજ રાખવો. અને કોઇ બીજા દરદો હોય તેની જલદીથી દવા કરવી. શકિતની દવા પીવી.

### ભેજનાં દરદો.

ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નબળાઇ, ગમગીની.

હાલ સેંકડો સ્ત્રીઓ ભેજનાં દરદોથી પિડાતી માલમ પડે છે; જે સ્ત્રીઓ શરીરે બહુ નબળી હોય છે, તેઓને જ્યારે કોઇ માદી ખખર સાંભળે છે ત્યારે એકદમ ભેજનાં આંચકા લાગ્યાથી ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. કેટલીઓને ચાલુ નબળાઇથી ભેજનાં એટલું તો નબળું પડી જાય છે, કે કાંઇ કામ કરી શકાતું નથી; કેટલીઓ તો નબળાઇને લીધે ચાલુ ગમગીનીમાં હંમેશા ગીરફતાર રહે છે, કેટલીઓ હંમેશાં ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે અને મારફાડ કરે છે; આગતોડ કરે છે. ત્યારે કેટલીક મુંગી મુંગી કલાકોના કલાકો સુધી ગમગીન બેસી રહે છે; કેટલીક થોડો વખત સાજી રહે છે, અને થોડો વખત ગાંડી રહે છે; કેટલીઓ એકદમ ચોખાઇ અને

બંદગી કરવામાં આખો દિવસ અને આખી રાત કાઢે છે અને જરા પણ કોઈને અડકતી નથી અને જરા જરામાં નાહ્યા કરે છે ; કેટલીએને ખુબ અબ્યાસથી, અથવા તો ભેગની ઉપર કામ કાળનો ભોળો બહુ પડ્યાથી મગજ નખળું પડી જાય છે; કેટલીએને નખળાઈ કરતાં ચાલુ દરદોથી, ઘેલાપણું લાગુ પડે છે; કેટલીએને ખુબ હવસથી, અને ખરાબ સોબતથી, કેટલીએને દારૂ અથવા બીજા કેરી પીણાનો ખુબ ઉપયોગ કરવાથી, કેટલીએને ખુબ ગમગીનીથી અને આફતોથી, ઘેલાપણું લાગુ પડે છે.

લકવો પણ મગજની નસો તુટી જવાથી થાય છે, એ પણ મગજની બિમારી કહેવાય છે.

આપણા ભેગનાં જગે જગ ઝીણી નસો હોય છે, તેઓનાં ભેગને જો જોસમાં કામ કરાવવામાં આવે અથવા ઉશ્કેરવામાં આવે તો તુટી જાય છે પણ આશાયશ લેતાં પાછી સંધાઈ જાય છે, અને વૈદક શાસ્ત્ર એમ જણાવે છે કે દરેક વિચાર કરવે એવી સેંકડો નસો તુટી જાય છે અને પાછી સંધાય છે, પણ જ્યારે એ નસોને સંધાવાને પુરતી આશાયશ ન મળે ત્યારે એ નસો જલદી સંધાતી નથી તેથી મગજ બરાબર કામ કરી શકતું નથી. વળી ભેગમાં ફ્રાસફરસ નામનો તત્વ છે તે તત્વ ભેગનું બહુ કામમાં લેવાથી ખપી જાય છે. અને તેની પુરણી જો સારા ખોરાકથી અને આશાયસ કરવામાં ન આવે તો ભેગનું નખળું પડી જાય છે. માટે જ્યારે પણ મગજ નખળું પડી જાય છે ત્યારે જો ચીજ પર ખુબ ધ્યાન આપવું પડે છે. એક તો આશાયશ અને બીજું સારો ખોરાક. જે ખોરાકમાં ફ્રાસફરસનો તત્વ બહુ હોય તેવો ખોરાક આપવો. પહેલી આશાયશની બહુ જરૂર છે કાંઈથી રીતે તેની મનની શાંતિ જાળવી રાખવી જોઈએ, જરા પણ ઉશ્કેરવું ન જોઈએ, તે જે ચીજ કરે તે કરવા દેવી. જો નુકસાનકારક ન હોય તો કાંઈથી રીતે તેને ખુશ રાખવું. તેની મરજી રાખવી. ઉંચ પણ આશાયશ માટે બહુ જરૂરની છે માટે કેટલીક વખતે દાક્ટરો કેરી દવાથી ઉંચમાં નામે છે કે આશાયશ મળે. ખોરાકની

સંભાળ લેવી જોઈએ, લોહી ઉશ્કેરનારો ખોરાક મુદ્દલ આપવો નહિ, તીખો ખાટો મસાલેદાર ખોરાક આપવો નહિ, પણ જોટલો અને એટલો દુધમાંથી ખોરાક બનાવાય એટલો આપવો, અને ફરટ ખુબ આપવી, સંતરા, મોસંબી, કેળાં, અંજીર, સેબફળ વિગેરે આપવી. માછલી જેવી કે છમના, કાલમી વિગેરે કેટલાંઓ ફરમાવે છે, પણ ગોસ, ઈંડાં, દાર, ચાહ, કાશી, કોકો, સાસ, અચાર એવું જરા પણ આપવું નહિ.

હમેશાં માથાપર ઠંડક રાખવાને માટે સાલેડ અથવા ઓલીવ ઓઇલ અથવા કાંઈ બીજું ઠંડુ તેલ લગાડવું અને હમેશાં ઠંડા પાણી પડે નહાવું. નહાવામાં મુદ્દલ ગરમ પાણી વાપરવું નહિ.

મગજને બીજે ઠેકાણે રોકવાને માટે બહારગામ અથવા કોઈ બીજી જગ્યાપર બીજાનું દેખાવ જોવામાં આવે, બીજાનું કામ કરવામાં આવે તો તેથી મગજને બહુજ તાજગી મળે છે. એટલી સંભાળ લીધા પછી હમણાંની વખણાયતી અને હન્તરોના કેસોમાં ખાત્રીપૂર્વક ફતેહમંદ નીકળેલી ગોળા એક કલકત્તાના બાપુ દાક્ટરે કાઢી છે તે આપવી, એ ગોળા દરેક રીતના મગજન બગાડાપર બહુ ફતેહમંદ નિકલી છે. બેન્ગની નબળાઈઓ જે આપણે ઉપર દર્શાવી ગયા છીએ તેપર બહુ સારી અસર કરે છે. એ દવાનું નામ “ Dr. W. C. Roy's Specific for Insanity ” છે. દાક્ટર વુમેસ ચંદર રાય L. M. S. ની ઘેલાપણાની ખાસ દવા કરી કહેવામાં આવે છે તે દાક્ટરના મરી જવા પછી એસ. સી. રાય. ( S. C. Roy M. A. ) પાસેથી મળે છે તેનું ઠેકાણું ૧૬૭-૩ કોરનવોલીસ સ્ટ્રીટ, કલકત્તા ( 167-3, Cornwallis Street, Calcutta ) છે.

### ખહી.

આપણી સેંકડો જુવાન છોકરીઓને એ નાશકારક દરદ જુવાની-માંજ કરમાવી નાખે છે. ખહી થવાનાં બહુજ કારણો છે, કેટલીક વખતે ટાઇટ પટા અને લેસથી ફેફસાં સંકોચાઈ જાય છે તેથી, કેટલીક વખતે ખરાબ હવાથી, સરદ હવાથી, ખહીથી પીડાતા જન-વરનું માંસ ખાધાથી, અને ખરાબ દુધ પીધાથી વારંવાર ખહી લાગુ

પડે છે. કાંધ પણ પ્રકારની અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ખરાબ ખોરાક તીખા, ખાટા સાસો, અથાણા વિગેરે, કેટલીક વખતે સરદીવાળા અને ખરાબ હવાવાળા ઘરમાં રહેવાથી મુખ્ય કરી થાય છે. કેટલીક વખતે જરા પણ સરદ હવામાં રહ્યાથી તે સરદી છાતીમાં પેસી જાય છે તો ખહી લાગુ પડે છે.

ખહીના દરદીની લગ અથવા શ્વાસ સાળાં માણસને લાગવો ન જોઈએ, તેના બાળાનાંપર સાળા માણસે સુતું ન જોઈએ, એથી સાળાં માણસને જલદીથી રોગ માલમ પડે છે.

ખહી ફેફસાનું દરદ છે, અને ફેફસું છિદ્રવાળી સ્પન્જ અથવા વાદળી જેવું હોય છે જેમાં કાંધળી કચરો અથવા હવામાંના ઝેરી જંતુ બરાદ રહે અને જો અંગકસરતથી થતા ભારે શ્વાસ પડે સાફ કરવામાં ન આવે તો પેલા ફેફસાનાં છિદ્રમાં પેલો કચરો કહોય છે અથવા તો જંતુની વસ્તી એકદમ વધવા માંડે છે અને ફેફસાંને તદ્દન બગાડી નાંખે છે અને કોતરી ખાય છે. ખુદ્દી હવામાં અંગકસરત કરવાથી ચોખી હવા ફેફસામાં જવાથી જંતુઓ મરી જાય છે અને ફેફસાં હંમેશાં તનદરોસ્ત રહે છે.

**ચિન્હો—**ખહીના પહેલાં ચિન્હો ટુંકો સુકો ઠાંસો, વારંવાર સરદી થવી, તરસ ખુબ લાગવી, શરીરમાં એકદમ નખળાઈ અથવા થાક માલમ પડવો, શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી પડવી, ભુખ મરી જવી, ઠાંસો આસતે આસતે વધવા માંડે અને બળગમ પડવા માંડે, શરીર દિન-પરદિન તદ્દન તવાતું જાય, છાતીપરથી લોહી પડવા માંડે, રાતના પરસેવો પડે અને છાતી ઠાંસતી વખતે દુખે, ગાળની ઉપર રતાસ માલમ પડે. આવી રીતે દરદી રીખી રીખી મરણ પામે છે. ખહીની કાંધ ચોક્કસ હવા શોષી કાઢી નથી, પણ ખહી સાળે કરવો હોય તો પહેલેથી ચાંપતા ઉપાયો લેવા પછીથી મામલો બગડી જાય છે. ખહી સાળે થવાને ખુદ્દી, સુકી, સ્વચ્છ હવા, સુરજનો તડકો, અંગકસરત અને સાદા પુષ્ટિકારક ખોરાકની બહુ જરૂર છે. એજ બાબતોથી ખહી સારો થાય છે. યુરોપ તરફ ખહીની ઓસપીટલો બાંધવામાં આવી છે

તે એવી રીતની છે કે તેમાં તદ્દન ખુલ્લી હવા અને ખુબ તડકો મળે છે. આખો વખત ખુલ્લી હવામાં દરદીને રાખવામાં આવે છે. જેથી ઘણા દરદીઓ સાજા થાય છે. ખુલ્લી હવામાં કસરત પણ લેવાની જરૂર છે.

બરલીનની વૈદક મંડળીમાં દાકતર દેનીવીયસ અને પ્રૅફેસર સોમલ-શીદે ખહીના દરદીને એક દવા શોધી છે તે વિશે વાંચન કીધું હતું. એ દવાનું નામ “ Sanosin ” છે, એથી ખહીવાળા માણસો જલદી સાજા થાય છે એવી ખાતરીપૂર્વક તપાસ કરવામાં આવી છે.

### લોહીના બગાડથી થતાં દરદો.

આપણી શરીરની તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર લોહીપર છે. લોહી વગર શરીરનું કાર્ય થતું નથી. લોહી વગર માણસની છવનશક્તિ સારી રીતે રહી શકે નહિ. માટે એક આદમીએ લોહીની સ્વચ્છતાઈ અને વધારાને માટે કાળજી રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે ત્યારે કેટલીક વખતે તો ભયંકર દરદો થાય છે. તાવ, રૂમેટીઝમ ( સંધીવા ), રસવિકાર, ગાંઠ, ડુલ્લા, ખીલ, દરાજ, સોજો, સ્કરવી, સ્કરોફ્યુલા, માથે લોહી ચઢી જતું, પ્લેગ વિગેરે દરદોનો મોટો ભાગ લોહીના બગાડથી થાય છે. એજ પ્રમાણે કેટલાંક દરદો લોહી તદ્દન શરીરમાં ઓછું થઈ જાય છે તેથી થાય છે. એથી નબળાઈ થાય છે, પાચનશક્તિ નબળી પડી જાય છે અને વળી તેથી ખીજાં દરદો થાય છે. મૂખ્ય કરી સ્ત્રીઓને તો હીસતીયો અને ખીજાં દરદો લાગુ પડે છે. એપરથી એમ જણાઈ છે કે લોહીના બાળમાં એ ચીજપર ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એક તો લોહીનો ચોક્કસ પ્રમાણમાં વધારવું જોઈએ, ને બીજું લોહીને હમેશાં સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. લોહીને ચોક્કસ પ્રમાણમાં વધારવાને માટે પુષ્ટિકરક ખોરાક, અને શક્તિ આપે તેવી દવા : જેવી કે લોખંડનો અરક ( Steel drops ) દસ ટીપાં રોજ એક વખત લેવાં અને જાડો કમળ હોય તો એરડિયાથી સાફ રાખવો, અથવા તો ફેલોઝ સીરપ અથવા કૉડ લીવર ઓઈલ લેવું. લોહીને સ્વચ્છ રાખનાર સારી હવા, સારો ખોરાક અને અંગ કસરત છે. લોહીને સ્વચ્છ રાખવા સારાં રહેણાણમાં રહેવાની જરૂર છે.

સારો ખોરાક ખાવાની પણ બહુ જરૂર છે. લોહીને બગાડવામાં માંસ, તીખો ખાટો ખોરાક, અચાર, દારૂ, ચાહ, મીઠાઈ, કેક, પેસ્ટરી વિગેરે બહુ અગત્યનો ભાગ બને છે, માટે એ ખોરાક લોહીના બગાડાની વખતે ખાવો નહિ, પણ કુટ તરકારી, ઘઉં, દુધ અને થોડી દાળ મોટા જથ્થામાં ખાવાં.

અંગકસરતથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે. અંગકસરતથી પરસેવો પડે છે. તે પરસેવા મારફતે લોહીમાંનું ઝેર બહાર નિકળી જાય છે અને વળી સારી હવા શ્વાસમાં મોટા જથ્થામાં જાય છે તેથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે. લોહીને વધારવાને અને સ્વચ્છ બનાવવાને ઉંચા પહાડોની અને ગામડાંની અને દરિયા નજદીકની હવા બહુ અગત્યની છે. ત્યાંની હવા અને પાણી, દવા કરતાં વધારે ઉંચા પ્રકારની જલદી અસર કરે છે.

બગડેલાં લોહીને સાફ રાખવા પહેલાં ઝાડો સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. માટે ઝાડો જે કબજ રહેતો હોય તો નરમ જુલાય (Laxative લેક્સેટીવ) થોડો વખત ચાલુ રાખવો, થોડું એરંડિયું અવારનવાર પીવું ફાયદાકારક છે. અને ચોખ્ખાં ગંધકની એક એક ચમચી દુધ સાથે પંદર દિવસથી વધુ લેવી નહિ. પહેલાં આઠ દિવસ ચાલુ લેવી પછી ત્રણ દિવસનો ખાંચો નાખી બીજું એક અકવાડિયું લેવી; તેથી વધુ વખત લેવી નુકસાનકારક છે. જે લોહીમાં ગરમી ધણી ન હોય તો સારસાપેરીલા ઠંડીના દિવસમાં લેવો. લોહીમાં ગરમી બહુ હોય તો ઠંડો મુખ્ય કરી દુધનો ખોરાક ખાવો અને પોતાસ વોટર પીવો.

ઉપલી સંભાળથી લોહીના બગાડાનાં દરદો કદી પણ થશે નહિ અને જલદી સાજાં થઈ જશે.

**દરાજનો અકસીર ઉપાય.**—ગંધકનો મલમ ૧) આઉસ ગંધક તેલમાં મેલવવું એટલે મલમ થશે.

ક્રોટનનું તેલ (Croton oil) અરધા ૩ અથવા ૧) ગ્રામ સાથે મેળવી લગાડવું જેથી થોડા દિવસમાં દરાજ જતી રહેશે.



## પ્રકરણ ૧૮ મું.

### સ્ત્રી બોધ.

“ We soon learn in this imperfect world to expect a thorn with every rose. ”

“ આ અસંપૂર્ણ દુનિયામાં આપણે દરેક ગુલાબ સાથે એક કાંટા હોવો જોઈએ એમ ધારવાને જલદીથી શિખ્યે છીએ.”

આ જગતમાં કોઈની આદમી ખોડખાપણુ વગરનો હોતો નથી. દરેક ગીજમાં અસંપૂર્ણતા તો હોયજ. દરેક સ્ત્રીજમાં ખામી તો હોયજ. આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનું એટલુંજ છે કે ખામી કુદરતી છે કે ચોક્કસ સંજોગે જન્મ પામી છે. સ્ત્રીઓમાં પણ ખામી છે. જેમ ગુલાબને કાંટા હોય છે, સુંદર ફુટમાં ઠળિયા હોય છે, દિવસની ઝઝકતી રોસની પછી રાતનો શિદા અધકાર હોય છે, તેમજ સ્ત્રીના બાબમાં પણ છે. સ્ત્રીઓના સદગુણો, સ્ત્રીઓનું કુદરતી કાર્ય, એ સઘળા બિના આપણે જોઈ ગયાં છીએ, હવે આપણે સ્ત્રીનાં ચિત્રની ખીજ બાળુ તપાસ્યે.

એ બાળુ તપાસ્યા પછીજ આપણે સારી રીતે તોળ કરી શક્યે. કોઈ માણસ એવો ન હોશે કે જે એમ ન કહેશે કે સ્ત્રીઓમાં ખામી નથી. આપણે કવિઓનાં મત લેશું તો તેઓમાંનાં કેટલાઓ એક હાથપર સ્ત્રીને સાતમે આસમાને ચડાવી મુકી છે, જ્યારે બીજા હાથપર તેણીને હલકામાં હલકા પ્રકારની ચિતારી છે. એનું કારણ એટલુંજ કે તેઓએ સ્ત્રી વિષેનો એકજ બાળુનો અનુભવ મેળવેલો હોય છે.

હવે આપણે સ્ત્રીઓમાં ખામી દર્શાવવામાં આવી છે તે ખામી સ્ત્રી જાતિમાં કુદરતી છે કે ચોક્કસ સંજોગો વચ્ચે ઉભી થઈ છે અથવા તો એ ખામીઓની જરૂર છે કે નહિ તે તપાસીયું. દરેક સ્ત્રીઓમાં અજ્ઞાનપણાથી ખામી ઉત્પન્ન થાય છે. આપણાં દરેકમાં મનશક્તિ છે—આપણાં દરેકમાં જાતિ સદગુણો છે, પણ જો એ સ્ત્રીને અખત્યાર કરવાને આગ્રહાગ્રહના સાધનો ન હોય તો આપણા જાતિ ગુણો છુપાઈ રહ્યાથી નબળા પડી જાય છે. જેમ એક માણસ કાંઈ પણ શરીરની કસરત ન મળવાથી નબળો પડી જાય છે તેજ પ્રમાણે સદગુણની શક્તિ પણ ઘટે છે. કોઈ પણ જ્ઞાની માણસ જેમ નહિ કહી શકશે કે સ્ત્રીઓમાં હંચા પ્રકારના સદગુણો અને તન અને મનની શક્તિ નથી. સ્ત્રીના ગુણો ઇતિહાસના સદ્ગ્રંથોમાં અને આપણા જાતિ અનુભવથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં વિદ્વાન નારીઓ પણ છે, જોરાવર કસરતખાજ નારીઓ છે અને હંચા પ્રકારના સદગુણ ધરાવનાર નારીઓ પણ છે. એવા દાખલાઓપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં પણ ઉપલા ગુણો છે પણ એ ગુણો વાપરવા દેવામાં આવતા નથી તેથીજ આપણને એ ગુણોની પુર રોશની માલમ પડતી નથી. જ્યારે એ ગુણો વાપરવાની તક મળે છે ત્યારે તેનાં ચળકતાં કિરણો એકદમ આપણી નજર આગળ પડે છે. સ્ત્રીઓ નબળા પડી ગઈ તેમાં સ્ત્રીઓનો વાંકે ધણો નથી. તેઓને નબળા હાલતમાં રાખનાર આપમતલખી મરદો છે. મરદોએ પોતાના આપમતલખીપણાંથી અને જોરથી તેઓને આગળ વધવા દીધીજ નહિ અને વર્ષોનાં વર્ષ વેર તેઓને ગુલામડી હાલતમાં રાખી; તેનાં પરિણામમાં સ્ત્રી તને અને મને નબળા રહી ગઈ જેમ આપણે હંચા વિચારપરથી અનુમાન પર આવ્યે છીએ. આ દલીલો અને દાખલાપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં કુદરતી નબળાઈ અથવા ખામી નથી પણ તેઓને આપ-અખત્યાર વાપરવા દેવામાં ન આવવાથી એ ઉત્પન્ન થઈ છે.

ખીજા હાથપર કેટલાક લખનારા જેમ જણાવે છે કે સ્ત્રીઓની દરેક પ્રકારની નબળાઈ કુદરતી છે અને કુદરતી હોવીજ જોઈએ.



કારણ તેમ ન હોય તો સંસાર ખરાબર ચાલે નહિ. જેમ વહાણને ખરાબર સમતોલ રાખવા તેમાં પથરા અથવા કચરો ( Ballast ) ભરવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે મરદ અને ઝોરત વચ્ચે સમતોલપાણું રાખવા સ્ત્રીઓમાં નબળાઈ અથવા ખામીઓ મુકી છે. પણ એ દલીલ ઉપલી દલીલો સામે ટકી શકતી નથી.

આપણે હાલ એ વિષે વધુ વિવેચન કરવું નથી; કારણ આપણા હવે પછીના છેલ્લા વિષયમાં નામાંકિત નારીઓની જીંદગીના હેવાલ આપવામાં આવશે તે પરથી માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓ કેવા ગુણો અને શક્તિઓ ધરાવે છે. હાલ આપણે જે જે સ્ત્રીઓમાં નબળાઈ ચોક્કસ સંજ્ઞેગાથી ઉત્પન્ન થઈ છે તે નબળાઈ અને ખામીઓ વિષે તપાસે, અને તે ખામીથી શું શું ગેરફાયદા થાય છે તેપર વિચાર કર્યે તે ખામીઓ ઉપર સ્ત્રીઓએ ખુબ વિચાર કરી બનતી ઉતાવળે તે ખામીઓ અને નબળાઈ, જે સ્ત્રી જાતિની ઝળકતી રોશનીને ઝાંખ લગાડે છે, તે નાબુદ કરવાને અરજ કરવામાં આવે છે ; અને એ નબળાઈ અને ખામીઓપર ખુબ વિચાર કર્યા પછી તે કાઢી નાખવાની દરેક સ્ત્રીની પવિત્ર દ્રવ્ય છે.

એક લખનાર સ્ત્રીઓ વિષે એમ લખે છે કે “ Woman is a Synonym of Weakness ” એટલે સ્ત્રી શબ્દનો ખીન્ને અર્થ લઈએ તો નબળાઈ છે. એ નબળાઈ વિષે આપણે ઉપર બોલી ગયા છીએ. એ નબળાઈ દુર કરવાને માટે જ્ઞાન હાંસલ કરવાની જરૂર છે. તનની નબળાઈ કસરતથી દુર થાય છે, જ્યારે મનની નબળાઈ સારાં જ્ઞાનથી નાબુદ થાય છે. જેમ જેમ આદમીમાં સાફ જ્ઞાન આવતું જાય છે તેમ તેમ મનનું છાળકાપણું, અને હલકા ઇતરાજ ભર્યા વિચાર દુર થાય છે ; અને જેઓ આ દુનિયામાં પ્રખ્યાત થઈ ગયા છે, જેઓનું નામ તેઓના સદગુણોથી અ દુનિયામાં અમર રહી ગયું છે, તેઓની માફક “ Plain living and high thinking ” અથવા “ સાદી રીતે રહેવું અને ઉમદા વિચારો કરવા ” એવો પોતાનો મૂદા લેખ દરેક સ્ત્રીનો થવો જોઈએ. જ્યારે સ્ત્રીઓ ખરું જ્ઞાન

મેળવશે ત્યારે અને ત્યારેજ તેઓ નીચલા કલંક લગાડનાર એકતરશી વિચારે “Frailty—thy name is woman” “સ્ત્રી-તાઈ” નામ એવકા છે” પોતાનાં પવિત્ર નામમાંથી સદાના નાબુદ થાય તે પ્રમાણે જીંદગી જીંદગી યુગ્મરશે, અને ખુશરૂ પરવેજની પ્યારી શીરીનખાનુ કે જેણીએ પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવા અને પોતાની પાક દામાનપર હુમલો કરનાર શીરૂઆહની ગમે તેટલી લાલચ અને ધમકીથી જરાપણુ લલચાઈ ગયા વગર અથવા બ્હીક વગર પોતાના ખુશરૂનેજ વફાદાર રહેવાને દ્રઢતા રાખી અને તેને જ્યારે શીરૂઆહે મારી નાખ્યો ત્યારે તેણી પોતે પણ મરી ગઈ, એવી શીરીનખાનુના જેવી વફાદાર રહેશે, અથવા સીતા અને દમયંતીના જેવી પાકદામાન સાચવશે, જેઓની પાકદામાનની તપાસ કરવાને આકાશના દેવતાઓ આવ્યા હતા અને જેઓએ પોતાનું પતિવ્રત ગમે તેટલી લાલચ છતાં સાચવ્યું હતું. સીતા રામને વફાદાર રહી હતી જ્યારે દમયંતીએ નળનેજ ફક્ત પોતાનો પ્યાર આપ્યો હતો. એવી વફાદાર મહેરદારના દાખલા હિંદુસ્તાનના સાહિત્યમાં પુષ્કળ મળે છે અને સ્ત્રીઓનો દરબજો વફાદારીથી થું છે તે દેખાડી આપે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓને પગલે ચાલી સ્ત્રીઓએ ગમે તેવી લાલચને આધીન ન થઈ પોતાનો ભરથાર, પછી ગમે તેવો હોય તે છતાં, તેને વફાદાર રહેવાની કોશિશ કરવી. એ કિસમની ખાનુઓની જીંદગીનાં વૃત્તાંતોનું એક નવું પુસ્તક “એશિયા અને યુરોપની પતિવ્રતા ખાનુઓ” મી૦ રશીકની કલમથી લખા- ધને બહાર પડ્યું છે તે વાંચવા અમો મનજીવત બલામણુ કર્યે છીએ.

સ્ત્રીઓને ખીજો કલંક વારંવાર લગાડવામાં આવે છે તે એ કે “She takes shadow for substance, and all that glitters for pure gold” “સ્ત્રી ખરી ચીજને છોડી તેના છાયાને ચીજ માને છે અને જે કાંઈ ચળકતું હોય તેને ખરું સોનું માની દે છે.” આ એક ખીજી સ્ત્રીની નખાણ છે કે જે એમ દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓ ખરી ખોટી ચીજ ખરાખર પારખી શકતી નથી પણ જે કાંઈ બહારથી ચાંદ ચાંદ દેખાય છે તેની ઉપર લોભાઈ

જાય છે. ખરા ખોટાનું તોળ કરવું જ્યારે સારું જ્ઞાન આવે છે ત્યારેજ થાય છે. સ્ત્રીઓએ જ્યારે પણ ચામ ચામ અથવા ચળકતી ચીજ એટલે કે બહારના શોભાયમાન દેખાવ જોવામાં આવે ત્યારે એકદમ લોભામ ન જવું પણ તેની બહારની શોભા એક બાજુ મુકવી તેપર જરા પણ ધ્યાનને લલચાવ્યા વગર અંદરખાને તે ચીજ કેવું રૂપ ધારણ કરે છે તેપર નજર ફેંકવી. હંમેશ બહારના ભપકાથી અંજલુ નહિ. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે તેમ “Goodly apple rotten at the core” ‘ઘણું સુંદર સેબફળ બીતરમાં કોહેલું હોય છે,’ તેથી દરેક ચીજમાં ઉંડાણમાં ઉતરવું અને અંદરખાને કેવું રૂપ ધરાવે છે તેપર ખ્યાલ કરવો.

વળી કેટલીક સ્ત્રીઓને હવામાં ફિલ્લા બાંધવાની બહુ ટેવ હોય છે, તેઓ હજુ તો એક ચીજમાં બરાબર ઠરીકામ પડતી નથી એટલામાં તેની ઉપર જાત જાતના વિચારો અને જાત જાતની અટકળો બાંધે છે જેથી એક લખનાર લખે છે કે ‘With voluntary dreams they cheat their minds’ અથવા તો ‘જાણીજોઈને સ્વપ્ના જોઈ મગજને ઠગે છે.’ તેઓ આવી રીતે પોતાનેજ છેતરે છે, તેથી એક ચીજ વિશે ચોક્કસ હોઈએ નહિ તે અગાઉ તે વિશે લાંબા લાંબા વિચારો અને અટકળો કરવી નહિ. એક લખનાર જણાવે છે કે સ્ત્રી ‘extremists’ અથવા દરેકમાં છેલ્લે પાતલે બેસે છે અને ખિતાહારપાણું રાખતી નથી.

આગળ ચાલતાં એજ લખનાર જણાવે છે કે ‘Woman is the matter and feeling, is a pendulum that is never still, oscillating from one extreme to another. Consequently women are almost always either better or worse than men. Golden mean is not found in them.’ “સ્ત્રીઓ એક લાગણીવાળી ચીજ છે. તે ધડીયાળનું કુલનું પેનડ્યુલમ છે જે સ્થિર રહેતું નથી પણ એક નાકેથી બીજે નાકે હાલ્યા કરે છે, જેના પશ્ચિમમાં સ્ત્રીઓ હંમેશાં

મરદથી વધારે ચઢડયાતી અથવા વધારે ખરાબ હોય છે. તેઓમાં સોનેરી મધ્યમપણું હોતું નથી. ” આ ટીકાની ઉપર સ્ત્રીઓએ ધ્યાન પુગાડવું જોઈએ, તેઓ ઘણી વખતે ઉંડા વિચાર કર્યા વગર ફક્ત પોતાની લાગણીથી દોરવાઈ જાય છે, જેથી વારંવાર બહુ માઠાં પરિણામ આવે છે. દરેક સ્ત્રીજનમાં હદ રાખવી અને જ્યારે પણ કંઈ મોટી સ્ત્રીજ કરે ત્યારે મનને પુછો કે એમાં હદ ઓળંગી છે કે નહિ.

સ્ત્રીઓમાં ક્રોધ (Spite) ઘણાં મોટાં પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓ ધડીયાલના પેનડ્યુલમની માફક એક નાકેથી બીજે નાકે જાય છે પણ મધ્યમપણું સાચવતી નથી. તેથી જ્યારે તેણી કોઈપર પ્યાર કરે છે ત્યારે એકદમ કંઈની પણ દરકાર કર્યા વગર તન, મન અને ધનથી પ્યાર કરે છે પણ જો કોઈએ તેણીને ઇજા કીધી હોય તો તેનું કપટ અને ક્રોધ કદી પણ છોડતી નથી. પોતાનો ક્રોધ લેવાને માટે દરેક તકો છોડતી નથી, અને જ્યાંવેર ક્રોધ લે નહિ ત્યાંવેર જાંપી બેસતી નથી.

જો કોઈ મરદે સ્ત્રીનો પ્યાર ખેંચ્યો તો તેને ખચીત ભાગ્યશાળી સમજવો, પણ કોઈ મરદ સ્ત્રીના અભાવ અથવા ક્રોધના કપટમાં સપડાઈ ગયો તો જાણવું કે તે કમખખત માણસને જીવતાં જીવત દોનખનો ખ્યાલ સ્ત્રી સહેવાઈથી આપશે. દરેક સ્ત્રીઓની ખામી વિશે આપણે કંઈ બચાવ કરી શક્યે. આપણે આ ખામી ક્રોધના કપટને માટે સ્ત્રીઓ વિષે સાફ મત બાંધી શક્યેજ નહિ. સ્ત્રીઓને સર્વથી વધુ એમ લગાડનારી અને ઝાંખ લગાડનારી ખામી એજ છે માટે સ્ત્રીઓએ જરૂર મનમાંથી ક્રોધના કપટ દુર રાખવો. જેના મનમાં ક્રોધના કપટ નથી રહેતો તેનોજ સ્વભાવ ઉમદા હોય છે અને ઉમદા વૃષ્ટિમના અને દાનેશ સદગુણી આદમીમાં ક્રોધના કપટ સુદલ રહેતો નથી. તે તો એક સુખડના ઝાડની મિસાલે પોતાની ખુશખો પોતાને કોદાલી મારનારને પણ આપે છે. તે આદમીનો મુદ્રા લેખ ‘Forget and forgive’ ‘કંઈની ગેરઈનસાફ વિસરી જવો અને મારી બક્ષવી’ હોય છે. જો ખુદ ઝાડ ખુશખોતું હોય છે તો તેને કાપી

નાખો અથવા કચરી નાખો તે છતાં તેમાંથી ખુશબોને બદલે ગંધ નીકળતી નથી. માટે સ્ત્રીઓએ પોતાની ખુશબો દરેક હાલતમાં અને દરેક બાબતમાં છોડી દેવી સમજવાર નથી. અદેખાઈ પણ સ્ત્રીઓમાં વધારે હોય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ એટલી આપમતલણી હોય છે કે હમેશાં પોતાનો ને પોતાનોજ વિચાર કરે છે અને બીજાઓ વિશે વાતચીત, બીજાઓનું સુખ, બીજાઓનો સારો દેખાવ સારી આંખે જોઈ શકતી નથી, જરા કાઈ ને પોતાનેથી વધારે સુખી, વધારે સારા દેખાવની જોઈ અથવા કાઈ મરદ તેણી કરતાં વધારે ચાહતો હોય, કે તેણીની અદેખાઈ શરૂ થાય છે અને તે એવી તો જોસજોર ઉભરી આવે છે કે તેણી જે પગલાં લે છે તે કેટલાં નીચ હોય છે તેનું તેણીને કાંઈ પણ ખ્યાલ હોતું નથી અને કેટલીક વખતે પોતાનેજ બચંકર નુકસાન કરે છે અને અદેખાઈના આતશથી પોતાને જળીને ખાખ થાય છે. અદેખાઈને જવાળામુખી સાથે સરખાવી છે; જવાળામુખીનો પહાડ કે જેમાં આતશ રહે છે તે આતશ પહેલાં પહાડનેજ બાળી ખાખ કરે છે તેજ પ્રમાણે જે સ્ત્રીઓમાં અદેખાઈ રહે છે તેજ સ્ત્રીઓ પેહલી જળીને ખાખ થાય છે.

હમેશાં બીજાને સુખી જોઈ સુખી થવું એ સદગુણી આદમીની રીત છે. એમ ધારવું કે તેણી સુખી થવાને અથવા તો ખુબસુરત થવાને બહુ લાયકાત ધરાવતી હોશે તેથીજ પ્રભુએ તેણીને આવા દરજ્જામાં મુકી છે માટે તેણીની અદેખાઈ કરવી એ ઈશ્વરની ઇચ્છાની સામે થવા બરાબર છે. જ્યારે અદેખાઈ કરો એટલે મનમાં વિચાર કરો કે ‘એ લાગણી શું ચોખાઈથી ઉત્પન્ન થઈ છે? અદેખાઈ એ દુર્ગુણ છે અને મારા જેવી સદગુણી સ્ત્રીમાં હોવીજ જોઈએ નહિ.’

સ્ત્રીઓની જીભ લાંબી હોય છે એમ વારંવાર લખાણો વાંચ્યે છીએ “I think” quoth Thomas “women’s tongues of aspen leaves are made.” થોમસ જણાવે છે કે “હું ધારું છું કે સ્ત્રીઓની જીભ એસપનના પાંદડાંની બનાવેલી છે” (એસપન નામના ઝાડના પાંદડાં એટલાં પાટલાં હોય છે કે જરા પણ પવનથી એકદમ હીલવા માંડે છે) સ્ત્રીઓ જ્યારે બોલવાપર આવે છે ત્યારે બીજા બોલમાં બોલ્યે તો કાત-

રની માફક ચાલે છે. એવી જીભ જાહેર ભાષણમાં શુભ માર્ગે વાપરવાને બદલે તેનો ખરાબ ઉપયોગ કોઈની બદગોષ્ઠ કરવા અને પોતાના ભરથાર અથવા તો આજીવજીવનાઓને ટાણું મારવામાં વાપરે છે એ બહુજ દિલગીરીની વાત છે. સ્ત્રીઓની આવી જખાનને લીધેજ ‘હોમલોખાઈની વાચન’ નામની ચોષડી નીકળી છે અને એવીજ ચોષડી અંગ્રેજીમાં “Mrs. Caudle’s Curtain lectures” નામની છે. ખોદાએ જ્યારે તમને લાંબી જખાન આપી છે તો તે જાહેર ભાષણમાં વાપરે પણ ખિચારા થાકેલા પરાગેલા ભરથાર અને પોતાની આસપાસનાં ટાણા મારવામાં ખરાબ રીતે ના વાપરે. સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઈએ કે ટાણાથી સામા માણસને કેટલું દુઃખ થાય છે, કેટલો કબ્જો વધે છે, કેવી ન છાજતી વખતે શાંતિની લાગણીઓ દુખાય છે ?

ફારસી કવિ “હાફેઝ” કહે છે કે, “ધરમાં ( મહેરદારનાં ) કપાલપર ગુસ્સાનો ચીલ્લો ચઢેલો જોવા કરતાં કાળનાં બંદીખાનામાં પરહેજ થવું બેહતર છે.”

સ્ત્રીઓનું ત્યારે આ દુનિયામાં મોટું કાર્ય તો શાંતિ પાથરવાનું છે; માટે હમેશાં ટાણા અને બીજાની લાગણી દુખાય તેવા ગુસ્સાના શબ્દોને બદલે માયાના બોલો બોલવા જેથી અરસપરસનો પ્યાર વધે. સારા બોલોની કાંઈ કિમ્મત આપવી પડતી નથી, પણ સારા બોલોની કિમ્મત સામો માણસ બહુ ઉમદા કરે છે. ફક્ત એકજ અસમ્મતાભરેલો અથવા ખરાબ બોલ જનમારા સુધીનું વેર ઉત્પન્ન કરવા, અથવા તો મોટો કબ્જો ઉત્પન્ન કરવા બસ છે. જેમ એક નાની આતશની ચીલુગારી મોટી આગ લગાડવાને પુરતી છે, અને લખો રૂપીઆનું થોડી મિનિટમાં નુકસાન કરવાને શક્તિવાન છે; તેજ પ્રમાણે એક બદ સખુન મોટો ઝગડો ઉઠાવવા, પ્યાર ખોઈ દેવા અને ધિક્કાર ઉચ્છેરવાને બળવાન છે. જે પણ બોલો તે બહુ વિચાર કરીને પછીજ બોલજો. જે વખતે ગુસ્સો ચઢ્યો હોય તે વખતે કાંઈ પણ બોલવા અથવા કામ કરવાથી દુર રહેવું, કારણ એ વખતે જેથી બોલશે અથવા કરશે તે સખળું નુકસાનકારક નિવડશે. ગુસ્સે થયા હોઈએ તે વખતે કાંઈ બોલવા અથવા કંઈ

વગર એકાંત જગાપર બેસવું અને જ્યારે શુરસો શાંત થાય ત્યારેજ બહાલાંઓને મળવું.

### સ્ત્રીઓ પહેરવા ઓઢવાપર બહુજ ફીકા છે.

એક સ્ત્રી ખીન્ન થોડા ભોગ આપવાને તૈયાર થશે પણ પહેરવા ઓઢવાનો ભોગ આપવો પડે તો જાણે તેણીને દોજખમાં રહેવું પડે એમ લાગે છે. એ વિશે પોપાકના વિષયમાં પુરતું જણાવ્યું છે તેથી હ્યાં એટલુંજ જણાવવું પડે છે કે એક સ્ત્રી પોતાની એજ ખામીથી કેટલીક વખતે પોતાના બહાલાં સાથે મોટો ઝગડો ઉઠાવે છે, તેઓનો પ્યાર ખોધ બેસે છે, પોતાના ભરથારના સકમાધના પરસેવાના પૈસાને પોતાના ઇતરાતને ખાતર બરબાદ કરે છે અને કૌરસેટ અને પટા પેહરયાથી પોતાની ભવિષ્યની ઓલાદનાં શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે. આ સ્ત્રીઓની મોટી અને નુકસાનકારક ખામી હોવાથી તેને જલદીથી નાબુદ કરવાની જરૂર છે, અને અજા ટેસ્તના સાદા પણ શોભીતા પોપાકની એક સ્ત્રીની કવિઓએ અને ચિતારાઓએ જે ખુબસુરતી વખાણી છે અને આપણી આગળ રજુ કાઢી છે તેવી ઉમદા ખુબસુરતી અખત્યાર કરવી જોઈએ.

### સ્ત્રીઓની રીતભાત.

આપણી હિંદની સ્ત્રીની રીતભાતને વારંવાર મુખ્ય કરી બહુ સખત ભાષામાં વારંવાર લખાય છે અને તેમાં થોડું વળુદ છે એમ લાગે છે, પણ ઘણી વખતે એક આદમીની રીતભાત સામા માણસની રીતભાતની ઉપર આધાર નાખે છે. જ્યારે અમણુ મરદો સ્ત્રીનો દરજ્જો સાચવે નહિ ત્યારે સ્ત્રીઓને પોતાની રીતભાત કઠણ રીતે વાપરવાની ફરજ પડે તેમાં શું નવાઈ?

સ્ત્રીઓને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી ન મળ્યાથી તેઓની રીતભાત ઉતરતા દરજ્જાની રહી ગઈ છે, કેટલાક લખનારા એમ લખે છે કે તેઓની વાતચીતમાં કાંઈ પણ સારા વિચારો તેણી દર્શાવતી નથી, તેઓની વાતચીત કેટલીક વખતે સાધારણ બચ્ચાં જેવી હોય છે,

કેટલીક વખતે તો વખતને અનુસરતી પણ હોતી નથી અને એક માની માણસને કંટાળો ઉપજવે તેવી હોય છે. જ્યારે પણ એ સ્ત્રીઓ સાથે મળે છે ત્યારે તેઓનું પેહેલું ધ્યાન પોપાકપર ખેંચાય છે, અને બધી વાત પડતી ચુકી પેલી સાડીની કાર કેમ લીધી, કેમ ભરી, પેલું કેમ વાર મળે છે, ફલાણું બહુ મળતું છે, ફલાણું તો ખરાબ દીસે છે, એવી રીતે વાત શરૂ કરે છે જે વાત વાંધા લેવાનું છે. અને ઘણી વખતે તો બીજાની બદગોષ્ટ કરવામાં પોતાનો વખત ગુજારે છે. ફલાણીએ તો એમ કીધું ; ફલાણી એમ કરે છે ; ફલાણી બહુ ખરાબ છે ; એવી બદગોષ્ટની વાત કરવી એ હલકી રીતભાત કહેવાય. વાતચીતપરથી એક માણસના વિચારો સહેલાઈથી માલમ પડે છે, માટે વાતચીત કરવી તો તે રીતભાતના કાનુનોથી કરવી. વાતચીત એવી કરવી જોઈએ કે જેથી કોઈની લાગણી જરા પણ દુખાય નહિ, અને હમેશાં યાદ રાખવું કે વાતચીતમાં પોતા વિષે બહુ બોલવું નહિ, પોતાનું જ નગારું વગાડવું નહિ, વખતને અનુસરતી વાત કરવી : જ્યારે ખુશાલીનો હોંગામ હોય તે વખતે પોતાના રોદરા રડવાં નહિ, પણ ખુશાલીનીજ વાતચીત કરવી ; જ્યારે કોઈના મરણનો સમય હોય તે વખતે દિલસોજી અને દિલાસાની વાત કરવી. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓ ભેગી મળી બીજાની બદગોષ્ટ કરે છે તેમ થવું ન જોઈએ. કોઈને મળવા ભેટવા ગયા હોઈએ તો ત્યાં તેઓને પસંદ પડે તેવીજ વાત કરવી. ત્યાં કોઈ પણ બાબતનો નાપસંદ દેખાવ કરવો નહિ. ફલાણી ચીજ ગમે ફલાણી ચીજ નથી ગમતી એમ ન બોલવું પણ દરેક ચીજ પસંદ પડે છે એમ દેખાડવું, કોઈની ચીજની બહુ ખણખોદ કરવી નહિ. ખણખોદ કરવાવાળી સ્ત્રી બહુજ કંટાળાભરેલી દેખાય છે. હમેશાં વાતચીત ધીમે અવાજે કરવી. બહુ મોટે વાતચીત પણ ન કરવી અને બહુ મોટે કદી પણ હસવું નહિ. લૉર્ડ બીકન્સરીફ કહે છે કે : 'Smile you may, but laugh you must not' 'હળવેથી અવાજ કર્યા વગર જોઈએ તો હસવું પણ મોટે સાદે કદી પણ હસતાં નાં' ખાવા પિવામાં પણ બહુ બહોંશ કરવી નહિ, અને રીતભાત અને



અદલ અ'દાબથી બોલવું, ફરવું, અને બેસવું, બધા સાથે સરખી રીતે વાત કરવી. એકજ જણ સાથે વાત કરવી અને બીજા સાથે વાત ન કરવી એમ ન કરવું, વારા ફરતી બધા સાથે વાત કરવી.

એક સ્ત્રી અથવા પુરૂષ મળવાને તમારે ત્યાં આવે ત્યારે તેની પરોણાગત સારી રીતે કરવી જોઈએ. તેને દરેક રીતે ખુશી કરી દરેક ચીજમાં તેની મરજી રાખવી જોઈએ. કેટલીક સ્ત્રી પારકા મરદ સાથે સારી વર્તણૂક ચલાવતી નથી એમ વારંવાર માલમ પડે છે, એ વિષે એક રમુજી દાખલો નીચે પ્રમાણે છે:—આપણા દેશનો એક જાણીતો આદમી પોતાના દોસ્તને મળવા ગયો. જેવો આંગણ આગળ આવી ઉભો તેટલાં તે બાજુ બેઠેલી પારસી સ્ત્રીઓએ એકદમ કાંઈ અસાધારણ બનાવ બન્યો હોય તેમ નાસભાગ કરવા માંડી; એવી નાસભાગ કે એક સ્ત્રીની સપાટ પણ રહી ગઈ. પેલો ગૃહસ્થ તદન ગભરાઈ ગયો અને ત્યાંજ ઉભો રહ્યો પણ કોઈ સ્ત્રીએ તેને આવકાર દીધો નહિ અથવા તો તે જે બોલ્યો તેનો જવાબ પણ વાળ્યો નહિ. આવી વર્તણૂકથી એક ગૃહસ્થને બહુજ અપમાન થાય છે. અને આવી રીતે એક પારકા ગૃહસ્થને અપમાન કરવામાં અમાન સ્ત્રીઓ પોતાની સારી રીતભાત સમજે છે, એ બહુજ દિલગીરીની વાત છે. શું પારકા આદમીઓ તે સંધળા લુચ્ચા હોવા જોઈએ અને શું તેઓને આવકાર દેવો ન જોઈએ? એકબારગી એક લુચ્ચો આદમી પણ હોય તો તેની સાથે અદબ અ'દાબથી વાત કરવાથી ગેરફાયદો શું થાય છે? તેઓ કાંદા ખટાટા વાળા અને બીજા હલકા મજૂરો સાથે વાત કરવા જશે પણ એક ગૃહસ્થ સાથે વાત કરવાને શરમાશે. કોઈ પણ પારકા ગૃહસ્થ સાથે જેમ એક સ્ત્રી પોતાના ભાઈ અથવા પિતા સાથે વાત કરે છે તેમ કરવી જોઈએ અને તેમ તેને સ્વીકારવા પણ જોઈએ. કોઈ પારકા ગૃહસ્થને પહેલાં આવકાર દેવો, પછી તે કાણુને પુછે છે તે પુછવું અને તેને બેસવા સારી જગા આપવી. જે પેલા ગૃહસ્થના ઝાળખાણુવાળા પુરૂષને આવતાં વાર હોય તો પેલા ગૃહસ્થ આગળ બેસવું અને વાત કરવાનાં સાધણુ હોય તો વાત કરવી, નહિ તો ન્યુસપેપર અથવા કાંઈ

ખીજ ચોપડીઓ વાંચવા આપવી અને ગરમીનો દિવસ હોય તો એક થંખો આપવો અને બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખી દરેક રીતે તેને ઠીક લાગે તેમ કરવું.

આપણા ઘરમાં કાંઈખી આવે, પછી તે પારકો ગૃહસ્થ હોય અથવા ઓળખાણનો હોય, તો જાતે તેની પરોણાગત કરવાની આપણી મોટી ફરજ છે, અને જે સ્ત્રી સારી રીતે પરોણાગત કરે છે તેણીમાં ઘણાં સદ્ગુણો હોય છે. પારકા પુરૂષને આપણા ભાષ બરાબર સમજાતે જરૂરનેગી વાત કરવામાં શરમાવાનું કાંઈ અયોગ્ય કારણ નથી. શર-માળપણું હલકા વિચારથી ઉત્પન્ન થાય છે. મરદને જોઈને ખરાબ વિચાર ઉત્પન્ન થવા અથવા તો મરદનો વિશ્વાસ ન કરવો એવા હલકા વિચારોથી શરમાળપણું પેદા થાય છે માટે તેમ કરવું નહિ.

“ There is a certain softness of manners which should be cultivated, and which, in either man or woman, adds a charm that is even more irresistible than beauty.”

‘રીતભાતમાં એક જાતની નમ્રતા હોય છે જેની ખીલવણી થવી જોઈએ, જે સ્ત્રી અથવા મરદની મોહિની વધારે છે અને વળી ખુબસુરતી કરતાં પણ વધુ મનપસંદ લાગે છે.’

સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો શણગાર સારી રીતભાત અને નમ્રતા છે, તે વગર ગમે તેવી ખુબસુરત સ્ત્રી લોકોનો પ્યાર ખેંચી શકતી નથી, પણ તેણીની ખુબસુરતી છતાં લોકો તેણીને ધિક્કારે છે. દરેક સ્ત્રીઓ પારકા ગૃહસ્થ સાથે કેમ વાત કરવી, પરોણાગત કેમ કરવી, સારી રીતભાત અને નમ્રતા કેમ ખીલવવી, તેનો અભ્યાસ કરવાની બહુજ જરૂર છે.

### વહેમો.

એક આદમીમાં વહેમ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનું કારણ શું ? માણસનો સર્વથી મોટો અને ઉમદા હક છે તે એક બોલમાં ‘માનવું’ કરીતે છે, એ બોલપર તેની પુર સત્તા અને પુર હક છે ; તેથીજ તેની વિચાર કરવાની શક્તિ વધે છે, મોટાં કાંચો કરવા ઉત્કેશાય છે,

સધના જાતબાધઓના જોડાણથી બંધાય છે, બહુજ લાંબા સુખથી શાંત બને છે, અને તે બોલ એકી વખતે આત્માનો ખોરાક અને દયા છે. એક ચીજ દ્રવ્યણે માન્યા પછી ઇત્યાદિ અથવા આક્રીન ઉત્પન્ન થાય છે, જે ચક્રીન અથવા ઇત્યાદિથી મોટાં મોટાં કામો થાય છે. ચક્રીન અથવા ઇત્યાદિને માટે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

“ Faith is good only when reason has demanded and secured adequate grounds for its exercise. When these are present, belief ennobles and invigorates man; when they are wanting it proves a disgrace and a curse. ”

“ ઇત્યાદિ ( અથવા ચક્રીન ) ક્યારે સારો કહેવાય કે ક્યારે તેપર અમલ કરવાને વિચાર શક્તિએ પુરાં ખાતરીપૂર્વક સિદ્ધાંતો રચી કાઢ્યાં હોય : ક્યારે એમ હોય છે ત્યારેજ ( ઇત્યાદિ ) માણસને ઉમદા અને શક્તિવાન બનાવે છે ; ક્યારે એ ચીજોની ગેરહાજરી હોય છે ત્યારે ચક્રીન નામોસીલરેહું અને શ્રાપ સમાન સાબિત થાય છે. ”

ખીજા બોલોમાં બોલ્યે તો કોઈની ચીજ માનવા અથવા તેની ઉપર ઇત્યાદિ મુક્યા અગાઉ આપણી ખાતરી થવી જોઈએ અને વિચાર શક્તિને પુરતા પુરાવા મળવા જોઈએ. પણ જો પુરતી સાબિતી અને ખાતરી વગર એક ચીજપર, ઇત્યાદિ મુક્યો હોય તો તેને ‘ વહેમ ’ કહે છે, અને એ રીતનો આંધળો ઇત્યાદિ આપણને આંધળા માણસની માફક જોયાં ખવડાવે છે, મોટા ખાડામાં ઉતારે છે, અને દરેક રીતે નુકસાનકારક નીવડે છે.

સાચો અને ઉડી વિચારશક્તિથી સાબિત થયેલો ઇત્યાદિ માણસોને ફિરેસ્તા મિસાલે બનાવે છે અને એક મહાત્મા જેવી જીંદગી ગુજરવાને શક્તિવાન બનાવે છે. તેનો ઇત્યાદિ એવા મજબૂત વિચારથી બાંધેલો હોય છે કે તે ઇત્યાદિ છોડ્યા કરતાં પોતાના જાનનો ભોગ આપવો તે વધારે પસંદ કરે છે. તવારીખના સફાપર જે મહાન નર અને નારીઓએ અચંબો પમાડે તેવાં શ્રેષ્ઠ બહાદુરીનાં કામો કીધાં છે તે સધળાં સાચા ઇત્યાદિથીજ છે. ખીજા હાથપર

જેઓએ ખોટા અવિચારી યકીનને સાચો ઇતખાર સમજી અને ખરાબ છે એમ જાણ્યા વગર, એવાં તો ઘાટકી કમો કીધાં છે કે જેનો વિચાર આપણને કમકાવે છે, પણ તે કામ કરનાર તો તે ઘાટકી કામથી સ્વર્ગની આશા રાખે છે. દાખલા તરીકે એક કાઝી દરેક નિર્દોષ અંગ્રેજને કાફર તરીકે સમજી તેને ઘાટકીપણ મારી નાખી બેહેરતમાં જવા માગે છે જ્યારે આપણે સારા વિચારથી તપાસતાં તેને ઘાટકી અને ખુની ધાર્યે છીએ. એવા આપણને ધણા દાખલા તવારીખમાં મળી આવે છે જેનું મૂળ કારણ એજ કે તેઓને ઇતખાર સાચો નહિ.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં સાચો ઇતખાર ખોદાપર ન હોવાથી તેઓ ધંતર મંતર કરે છે, બ્રાહ્મણ જેથી પાસે જાય છે અને પછી ખરાબ સેતાનિયત રીતથી પણ પોતાનું બહું થતું ધારે છે. જેઓને ખોદાપર પુરતો વિશ્વાસ હોય છે તેઓ પોતાનાં દુઃખ અને સુખને માટે ખોદાનીજ મદદ લે છે, અને ગમે તેવું દુઃખ આવી પડે છે તે છતાં ખોદા માયાળુ છે, ખોદા સર્વેનું સારું ચાહનાર છે, એમ ધારી દરેક દુઃખ સહન કરે છે. જો તેમાં નિષ્કૂળ નિવડે છે, તો તેઓનો ખોદાપર ઇતખાર હોય છે, તેથી કરી દુઃખો શાંતિથી ખમે છે.

ખોદા મયાળુ છે અને સર્વશક્તિવાન છે એમ જો એક સ્ત્રી ધારે તો તેને બ્રાહ્મણ, જેથી, અને ધંતર મંતરનું કામજ શું? તે તો જ્યારે પણ મદદ જોઈએ ત્યારે તેનીજ માંગે છે કારણ તેજ સર્વ શક્તિવાન છે, પણ જ્યારે ખુદાપર પુરતો ઇતખાર ન હોય ત્યારેજ ધંતર મંતર કરવા નિકળે છે.

હવે આપણે સાચો ઇતખાર કેમ પારખવો તે વિષે ટુંકમાં તપાસ્યે. એક રિવાજ અથવા બાબત ઉપર ઇતખાર હોય તો તે પહેલાં કેમ હસ્તીમાં આવ્યો, તે શું ચીજ છે, તે જ્ઞાને માટે છે, તે કરવાથી શું ફાયદો થશે, તેથી કોઈ પણ પ્રકારનો ગેરફાયદો થાય છે કે કેમ, તે વગર ચાલી શકે કે નહિ, તે વિષે મહાન પુરોનાં મત શું છે, તે વિષે પુરાવા શું છે, તે વિષે આપણે પુરતો વિચાર કરી શક્યે છીએ કે

નહિ, તે બાબત તવારીખપરથી અને શાસ્ત્રોપરથી તપાસતાં કેમ માલુમ પડે છે, તે વિષે દરેક આપણાં મનમાં ઉત્પન્ન થતા સવાલોના જવાબ સહેલાઈ અને ખુલ્લાં દિલથી આપી શક્યે છીએ કે નહિ, તે સાબિત થવું જોઈએ. જે તેમ ન બને તો એકદમ તે અખત્યારમાં મુકવું અને માની લેવું તુકસાનકારક નિવડશે.

સ્ત્રીઓમાં **ભોળાપણું** (credulity) અથવા કાચાકાનનું પ્રમાણ ઘણું જ છે. એ ખામીને લીધે સ્ત્રીઓનો કેટલોક ભાગ ખ્યાલી દુઃખ ભોગવે છે અને કેટલીકોએ પોતાનું બવિષ્ય તદ્દન રદ કરી નાખ્યું છે. માટે એ બાબતપર પુરતું વિવેચન કરવાની જાણ જરૂર છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ અજ્ઞાન હોવાને લીધે જે કાંઈ કહેવામાં આવે તેનું પુરતું તોલ કર્યા વગર માની દે છે અને તેપર અમલ કરે છે જે બહુ જ નોખમ ભરેલું છે. કેટલીક વખતે લુચ્ચા મરદો અને બ્રાહ્મણો જેમ લખાવે તેમ જામે છે. કાંઈ લુચ્ચો જીવાનિયો તેણીને ફસાવવા બે ચાર ઠગબાજનાં બોલ બોલે છે, કે ‘હું તારી સાથે પ્યારમાં છું’ તું મારો જન છે, તું જ મારી દુનિયા છે, તારે જ માટે જીવું છું’ એવા બોલો કેટલીક વખતે ઠગારાના મ્હોમાંથી નિકળે તે ખરેખર માની લે છે. કાંઈ પણ તપાસ કરતી નથી. આજીવનની ચાલચલણ તપાસતી નથી અને એકદમ લખનનાં ગાંડમાં જોડાવા તૈયાર થાય છે અને તેનાં પરિણામમાં તેની આખી જીંદગી લુચ્ચા માણસ સાથે હાડમારીમાં ગુળરે છે. પારસી જીવાનિયાઓમાં હમણાં અણુઘટતી ચાલ અને ઘણી નબળી નીતિના જીવાનિયાઓનો એક વર્ગ ઉગી નિકળ્યો છે જેઓ તવંગર બાપની જીવાન ખુબસુરત બેટીઓને એક યા બીજી રીતે મળી ભેટી તેઓ ઉપર પ્યારમાં પડવાનું ખોટું દોળ ઘાલી તેઓની સાથ પરજીવાનાં ધણાં ફાંફાં મારે છે, જેમ કરવામાં તેઓની મતલબ ફક્ત તેમને શલેના પૈસા શિવાય બીજી કશી નથી રહેતી. પાક પ્યારના પવિત નામને કલંક લગાડનાર એ કિસમનાં કાળાં મેંઢાથી દરેક ઔરતે ચેતીને ચાલવાની અમારી મજબુત બલામણુ છે.

કાચાકાન અથવા ભોળાઇને લીધે જ સ્ત્રીઓમાં વહેમો બહુ હોય છે સ્ત્રીઓને કાંઈ પણ વહેમ બરાવવો હોય તો તે સહેલાઈથી બરાવી

શકાય. કોઇ આલ્મશુ યા જોશી કાંઇ પણ વહેમી બાબત કહે તેપર બહુજ ઇતખાર તેણી રાખશે. આ સખખથીજ આપણાં કમનસીખ હિન્દમાં હીણુપરતી, દરિદ્રતા, અને કમકમાટભરેલા ગુન્હા થાય છે. કોઇ સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હોય તો તે લાગલી જોશી પાસે જશે અને પોતાનો હેવાલ કહેશે. સ્ત્રીઓ બહુજ વહેમી હોય છે એમ જોશીઓ સારી રીતે જાણે છે, માટે તેણીને કાંઇ ધંતર મંતર શિખવી, વહેમો ભરાવી જેટલા પૈસા નીચોવાય એટલા નીચોવી લે છે. જે તેણીના વહાલાંને બિમારી લાગુ પડી, અથવા તેણીને ભરથાર સાથે બનાવ ન હોય, તો કાંઇ માનતા કરશે, કાંઇ બાધા લેશે અથવા તો જોશી પાસે ધંતર મંતર કરાવશે. આપણા અનુભવથી આપણે ચોક્કસ કહી શક્યે છીએ કે જોશીઓ વારંવાર બહુજ ખરાબ વહેમો ભરાવે છે જેમાં કોઇનો જીવ અને સુખ જોખમમાં આવી પડે છે. વહેમોને ખાતર કેટલા જીવોની ખરાબી, કેટલી મારામારી, કેટલી રીતથી દુઃખનો વધારો થાય છે? વહેમોથીજ સુખ નાસે છે; વહેમોથીજ ભરથાર અને સ્ત્રી વચ્ચેનો પ્યાર દુર થાય છે; વહેમોથીજ ગાંડાપણું અથવા તો મન અને તનની બિમારી લાગુ પડે છે; વહેમોને ખાતર વહાલાંઓનો પ્યાર તજવો પડે છે; વહેમોથીજ સદગુણો ભ્રષ્ટ થાય છે, અને વહેમોજ અનીતિના માર્ગપર દોરવવાને સહેલાઈથી લલચાવે છે; વહેમોથીજ ખુદાની પુજા કરવાને બદલે સેતાનના બકત થવું પડે છે; વહેમોજ ખોદા તરફના ઇતખાર અને પ્યારનો નાશ કરે છે, અને એમ માનવાને શિખવે છે કે કાંઇ ધંતર મંતર કરવું, ખોદાની બંદગી અને વિશ્વાસ છોડી દેવો અને ખીજી રીતે શાયદો મેળવવો. વહેમ હમેશાં નબળા મગજપર કાચુ મેળવે છે. જ્યારે તે એવા મગજપર કાચુ મેળવે છે, ત્યારે તે આદમીને જાંપીને બેસવા દેતું નથી, પણ તન મન અને ધનથી ખુવાર કરે છે ત્યારેજ તેને છોડે છે. વહેમો સુખ્ય કરી સ્ત્રીઓને પોતાના સકંજમાં લેવાને હમેશાં આતુર હોય છે, અને તેઓ સહેલાઈથી તેઓનો કબજો મેળવી શકે છે. વહેમની ખરાબી જેટલી દર્શાવે એટલી થોડી છે.

નહેર છાપામાં વારંવાર કમકમાટ ઉપજાવે તો વહેમની  
જાળમાં ફસેલાં આદમીઓના દાખલા વાંચ્યે છીએ. થોડા મહિનાની  
વાત ઉપર એક વહેમી સ્ત્રીનો હેવાલ આપણે વાંચ્યો હતો કે:—

એક સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હતાં તેણીએ એક જોશીની સલાહ  
તે વિષે લીધી. પેલા જોશીએ જણાવ્યું; ‘જો કોઈ નાના બચ્ચાંનું  
આંતરડું લાવી આપે તો તેમાંથી કાંઈ ધાંતર મંતર કરે તો તને  
છોકરાં થશે.’ પેલી સ્ત્રી પડોસીના છોકરાને ચોરી લાવી તેને મારી  
નાખી તેનું આંતરડું કાઢી પેલા જોશી પાસે મોકલ્યું; પણ તેનાં  
બદ કરમની તરત પોલીસને બખ્તર પડી જેથી તેણીને પકડી સરકારે  
ઘટતી શિક્ષા કાઢી હતી.’

એક પારસી કુટુંબમાં બનેલો વહેમનો બનાવ નીચે મુજબ  
છે :—એક છોકરો હમેશાં બિમાર રહેતો. તેની માએ એક જોશી  
પાસે જઈ તેની બિમારીનું કારણ પૂછ્યું. જોશીએ જણાવ્યું કે તેનો  
છોકરો જ્યારથી પરણ્યો ત્યારથી બિમાર પડે છે, અને તેનું કારણ  
એજ કે જ્યાં સુધી તેની બાયડી જીવતી છે ત્યાં સુધી તે બિમાર  
રહેશે કારણ કે તે બાયડીનાં પગલાંજ ખરાબ છે. આવું જોશીના  
કહેવાથી, પ્રિય વાંચક, શું અસર થઈ હશે તેનો દર્શાવત કરો. પેલી  
માએ હવે ઘરમાં જઈ તે વિષેનો ખુલાસો પોતાના વહેમી છોકરા  
આગલ કર્યો. હવે પેલી છોકરાની બાઈડીના કમખખતી ભરેલા દહાડા  
આવ્યા; તે બાયડીના ઉપર મા દીકરાનો જે પ્યાર હતો તે સદાનો નાખુદ  
થયો અને તેણી કોઈપણ રીતે મરી જાય તો તેઓને સાચું થશે એમ  
ધારનાર મા દીકરાએ પેલી નિર્દોષ બાઈડીનું મોત આણવાની  
કોશિશ કરવા માંડી. પેલી નિર્દોષ અને સાચે વળી જુવાન  
ખુબસુરત છોકરીની ઉપર જાત જાતની માહેતમો વરસવા  
લાગી. તેણીને પોતાનો ભરથાર હમેશાં મારફાડ કરતો હતો, અને  
નિર્દોષ બાઈડા ચીચારા અને દુઃખથી થતા ખુમાટા સંભળાતા હતા,  
છેવટે તેઓ કોરટ દરબાર ચડ્યાં અને ત્યાં આ નાલેસીનો અંત  
આવ્યો. વહેમો પ્યારને ધિક્કારમાં કેમ ફેરવી નાખે છે, તેનો ઉપદેશ

ખરો દાખલો છે. એક મહોરદારને વહેમ વગર પેલો ભરથાર કેવો આહતો હતો, પણ જ્યારે તેનામાં વહેમ પેઠો ત્યારે પેલી જીવાન ખુબસુરત મહોરદારના કેવા હાલ થયા તે વિચારવાનું, સમજી પડેતો તમારું કામ છે.

હિન્દની સ્ત્રીઓની હીનપસ્તીભરેલી હાલત વહેમોથીજ થઇ છે, સતીનો રિવાજ, નાનપણમાં પરણવાનો રિવાજ, લગ્નની ચોકસ ક્રિયાનો રિવાજ, ભોગ આપવાનો રિવાજ, માનતા કરવાનો રિવાજ, ખડોખાની મોરલી કરવાનો રિવાજ, લુચ્ચા ખાલણોને જમાડવાનો રિવાજ, સઘળા અફસોસ, વહેમથી શુર થાય છે !

લગ્નની ક્રિયામાં પણ કેવા વહેમો ચાલુ રહ્યા છે, અને તે પણ વળી પારસી સ્ત્રીઓમાં કે જેઓને સુધરેલા વિચારવાળી દર્શાવવામાં આવે છે તેઓમાંથી પણ વહેમો હજી લગી જતા નથી એ અતિ ખેદકારક ખિતા છે ! તેઓ શુકનને વાસ્તે હઝારો વહેમો ચીજો કરે છે, તેઓના રિવાજો ખરાખર વાંચ્યાથી તુરત માલમ પડશે કે ઘણા રિવાજ વહેમો, એટલુંજ નહિ પણ હસવા સરખા છે. એ વહેમો વિષે એરવદ કાવશજી મીનોચેહરજી મોદી નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

“ સુપડાં વેરના અથવા માંડવ શો, ધાણા યા હળધના મુહુર્ત શું, અને તે સારા વખત ઉપર સુપડાં ઝાટકવાં શું, અથવા લાકડા યા લાકડાંની ખારણીમાં હરથ છુંદવી શું, અને શેરડીનો સોટો સીદડા આગળ રાપવો શું અને તેમજ છોકરા છોકરીને નહવાડી પાટલે ખેસાડી હુમરી અથવા ચકરડી ખવાડવી શું, અને રાઇ અથવા મરચાં અને સરકા જેવી કંઠણ જેહન ભરેલી ચીજોમાં ખરમોતેલાં અચાર તે શગનમાં શું, કાચી કડી અથવા લીંબુ જેવાં લીલોતરીવાળાં સારાં ફળ તે અપશગન ભરેલાં કેમ, અને વળી તેમજ ધાનદાળ તે સદા શુકનમાં ગણેલાં છતાં લગનના ત્રણ દહાડા અગાઉ ખીચડી ખવાડવાના શુકન તે કેમ કહેવાય ? ” આછુમીછું વિષે એ એરવદ નીચે પ્રમાણે લખે છે :—

“ એવું છતાં પોતાની અસલી ચાલને વિસરી જઇને વગર ફાયદાની બલકે હસી કરવા જોગ રીતીઓ શોધી કહાડી છે, તે વળી ક્યાં તલક કે,



એક ખુમચામાં ચોખા અને પાણી ભરી (આછાં મીઠાંને નામે) દરેક કોષના માથાં ઉપરથી ૭ યા ૨૧ વખત ઓવારી તેના પગની નજદીક નીચે ઢોળે છે, વાસ્તે સહ ચીજોમાં એ જેવો અજીમ અને મોટો ગુન્હો ખીજો નથી. કેમકે રમક અને પાણી એ જેવી મોતેજર અને નેઆમત ચીજો દુનિયામાં નથી, તે એવી પાલક કરનારી અને જીવાડનારી ચીજોને ખાકી ખંદાઓ ઉપરથી ઓવારણું એ મોટી બેવકુદાઈ બલકે સરફ નાદાની અથવા અજીમ ગુન્હાને લાયકનું કામ જાણવું, વાસ્તે આએ મોટી ચુકની જીલ ભાંજી છે તેને એક સરખી રીતે તમામ દાનાવ સ્ત્રીઓ-એ ધ્યાનમાં લઈ પાછું ફરવું. ”

એ વતરોગે વહેમો વિષે બોલ્યે તો પોચાના પોચા ભરાય, માટે થોડા વહેમો દુકંમાં જણાવવા અહયાં બસ છે. શહેરની સ્ત્રીઓ કરતાં ગામડાંની સ્ત્રીઓ બહુજ વહેમો હોય છે અને વહેમોને ખાતર પોતાની નીતિ અને સદગુણોના પણ ભોગ આપે છે. થોડા વર્ષની વાત ઉપર વાંદરે એક લુચ્ચો માળી નિકલ્યો હતો, કે જે ધુણતો હતો અને એમ કહેતો હતો કે સધળાઓનાં દરદ અથવા મુસીમતો દુર કરે છું. તેના ઝુપડાંમાંથી બહુ પારસી સ્ત્રીઓ જતી હતી. તે માળી નીચે પ્રમાણે ઢોંગ કરતો હતો:— એ માળીના દશ પંદર લુચ્ચા ગોઠિયા હતા જેઓ પેલી મળવા આવેલી સ્ત્રીઓ શું કામ આવી છે તે પુછી લેતા અને તેઓને એમ જણાવતા, કે અમે લોકો પણ એ માળી પાસે બિમારી અને મુશ્કેલી દુર કરવા આવ્યા છીએ, હમારી બિમારી અને મુશ્કેલી બહુ દરજ્જે દુર થઈ છે અને હવે થોડીજ રહી છે.” એમ સમજાવી પેલી સ્ત્રીઓને જે પુછવું હોય તે પુછી લે અને માળીને વિષે તેઓમાં ધતબાર બેસાડે, પછી પુછેલી વાત સધળી માળીને કહે કે ફલાણી સ્ત્રીઓ ફલાણા કામ માટે આવી છે. માળી ધુણતો ધુણતો તેઓના પુછ્યા વગર કહે કે તમે આ મતલબથી આવ્યાં છો, ત્યારે પેલી સ્ત્રીઓ અન્યથા થતી કે તેઓના પુછ્યા વગર તે કેમ કહે છે ? એવી રીતે કાચા કાનની સ્ત્રીઓને તે ધુતારો ઠગતો હતો. થોડાં વર્ષની વાતપર મુબઇના મેદાનમાં એક સાધુ જમીનમાં એક મોટો બામ્બુ દાટી તેના ઉપરના છેડાને હાથે ઝાલી હવામાં બેસતો હોય એમ ટીંગાતો હતો.

તેણે આખા મુંબઈને અગ્નિચીમાં ગરકાવ કરી નાખ્યું હતું, હજારો લોકો રોજ તે સાધુની મુલાકાત લેતાં હતાં. તે સાધુ આખો દિવસ અને રાત હવામાં ટીંગાઈ રહેતો જણાતો હતો, સ્ત્રીઓ તે સાધુને વારં વાર બોલી બોલી લાવતી અને માનતા કરતી. આપણામાં કહેવત છે તેમ ટીંગાઈ કદીપણ છુપી રહેતી નથી. તે સાધુની ટીંગાઈ જણાઈ આવી. તે સાધુના બામ્બુના ઉપરના નાકે એક મજબૂત લોખંડનો સળિયો હતો જે પેલા સાધુના મોઢા જમાની બાહેમાંથી થઈ પીઠ વેરનો લાંબો હતો. તે સલીયાને નાકે નાની લોખંડની બેઠક હતી તેપર પર તે બેસતો. પણ પેલા સાધુનો જમો એટલો મોટો હતો કે કાંઈને થણુ લોખંડની બેઠક મૂકવી જણાતી ન હતી.

સ્ત્રીઓએ ઉપલા દાખલા પરથી ઘડો લેવો જોઈએ અને જોશી, બ્રાહ્મણ અને સાધુ જે કાંઈ કહે તે માનવું નહિ. એમજ માનવું કે તેવા સઘળા ઢાંગી હોય છે, અને તેમ ઢાંગી તેઓ છે પણ. સેંકડે નવવાણું ટકા તો એઓમાં લુચ્ચા હોય છે. તેઓના બોલોપર અને કામોપર કદી પણ વિશ્વાસ રાખવો નહિ. જે સ્ત્રી ખરેખરી સદ્ગુણી હોય છે, જેને ખોદાપર પુરતો વિશ્વાસ હોય છે, અને જે ખોદાની સાચી ભક્ત હોય છે, તે સ્ત્રી જ્યારે પણ દુષ્ટમાં આવે છે, ત્યારે તેણી ક્ષત તે કિરતારનેજ અરજ કરે છે, અને એમજ સમજે છે, કે પરવરદેગાર આપણા સઘળાનો માલિક છે; તેણે તમામ જગત પેદા કરી છે, તે જોખી કાંઈ આપણા કિસમતમાં સરજે છે તે આપણા કાયદાનેજ વારં વાર છે, માટે ઇશ્વરજ સર્વ કૃપાળુ છે, સર્વ શક્તિમાન છે, અને સર્વ દેહાણું વ્યાપી રહેલો છે; જે કાંઈ કાર્ય થાય છે, તે તેનાથીજ થાય છે હરેક સદ્ગુણી સ્ત્રી હંમેશાં પોતાનાં દુઃખ અને સુખમાં પ્રભુનેજ બળે છે, અને મુશકેલી ટાળવા કેટલાક લુચ્ચા સાધુ અથવા બ્રાહ્મણ જોશીનું ધંતરમંતર લેવા જતી નથી, પણ સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરની બંદગી કરે છે અને સારાં કામો કરી, આંધળાં પાંગળાં અને મુશ્કેલીને સખાવત કરી, સદ્ગુણી કામો કરી, તે માલિકની કૃપા આપે અને તેના કાયદા અને મરજીને શાંતિથી આધીન થાય છે.





પ્રકરણ ૧૯ મું.

### નામાંકિત નારી કેમ થવું.

"Lives of great men all remind us,  
We can make our lives sublime ;  
And, departing, leave behind us  
Footprints on the sands of time."

LONGFELLOW.

"મહાન પુરુષોની જીંદગી એવી યાદ આપણને આપે છે કે આપણી જીંદગી આપણે ઔદ કરી શક્યે; અને આપણી પાછળ વખતની રેતી પર આપણા પગલાં મુકી જઈએ."—લૉંગફેલો.

જો કોઈ પણ સ્ત્રીએ મહાન જીંદગી ગુજારી હોય અથવા તેણી પોતાના સદગુણો અને કાર્યોથી પોતાનું નામ અમર રાખી જવા માગતી હોય તો તેણીએ નામાંકિત નર નારીઓની જીંદગીના હેવાલનો અભ્યાસ કરવો અને તે પ્રમાણે અમલ કરવો. નામાંકિત નારી થવાનો સર્વથી સહેલો રસ્તો એજ છે.

દરેક આદમીની ફરજ છે જે આ દુનિયામાં પોતા પાછળ કાંઈ પણ યાદી મુકી જવી. આપણે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઈએ અને એવાં કાર્ય કરવાં જોઈએ કે જ્યારે આપણે આ દુનિયાનો અસખ્યાલ છોડી જઈએ ત્યારે આપણે છાતી ઠોકી કહી શક્યે કે મારો આ દુનિયામાંનો ફેરો રદ ગયો નથી, મેં મારી ફરજો પૂર્ણ કરી છે, જેટલું સાફ જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ તેટલું મેળવ્યું છે, અને જેટલું સાફ કામ કરવું જોઈએ તેટલું મારી બનતી કોશિશથી કર્યું છે. પહેલાં દરેક આદમીએ

પોતાને પુછવું જોઇએ કે હું શા કારણથી આ દુનિયામાં જીવું છું ?  
 મારું જીવવાનું કારણ શું ? એ વિષે G. Linnoeus Bank નિચે  
 પ્રમાણે કવિતા જોડી કહે છે :—

“ I live for those who love me,  
 For those I know are true ;  
 For the heaven that smiles above me  
 And awaits my spirit, too ;  
 For all human ties that bind me,  
 For the task my God assigned me,  
 For the bright hopes left behind me,  
 And the good that I can do.

I live to learn their story  
 Who've suffered for my sake,  
 To emulate their glory,  
 And follow in their wake ;  
 Bards, martyrs ; patriots, sages,  
 The noblest of all sages,  
 Whose deeds crown history's page  
 And time's great volume make.

I live to hail that season  
 By Gifted minds fore-told,  
 When shall live by reason  
 And not alone for gold ;  
 When man to man united,  
 And every wrong thing righted.  
 The whole world shall be lighted  
 As Eden was of old.

I love to hold communion  
 With all that is divine,  
 To feel that there is union  
 Twist Nature's heart and mine ;  
 To profit by affliction,  
 Reep truth from fields of fiction,

Grow wiser from conviction—  
Fulfilling God's design.

I live for those that love me,  
For those that know me true,  
For the heaven that smiles above me  
And awaits my spirit, too ;  
For the wrong that needs resistance,  
For the cause that needs assistance  
For the future in the distance  
And the good that I can do. ”

### અર્થ.

“જેઓ મને ચાહે છે તેઓને માટે હું જીવું છું જેઓ મને સાચા માને છે તેઓને માટે, મારી ઉપર જે બેહેસ્ત મગન છે તેને માટે, અને વળી મારા આત્માની તે વાર જીવે છે તેને માટે, દરેક આદમ જાત તરફની ગાંઠ મને બાંધે છે તેને માટે, જે કામ ખોદાએ મારે માટે સરજેલું છે તેને માટે, મારી પાછળ જે ઝળકતી ઉમેદો છે તેને માટે અને જેટલું સાફ કામ બની શકે તે કરવાને માટે હું જીવું છું. જેઓએ મારે માટે દુઃખ ખમ્યું છે તેઓના હેવાલથી વાકેફ થવા, તેઓની કીર્તિની નકલ કરવા, અને તેઓને પગલે ચાલવાને માટે. દરેક જમાના માટે કવિઓ, ભલાંને માટે જન આપનારાઓ, દેશાભિમાનીઓ અને ભક્તો, કે જેઓનાં કાર્યો તવારીખના સફાઈનું તાજ છે અને વખતનું એક મોડું પુસ્તક બનાવે છે તે માટે હું જીવું છું, તે જમાનાને વારતે કે જેને વિષે માહાત્માઓએ અગમચેતી કરી છે કે આદમ જાત ફક્ત સોના ખાતર નહિ પણ વિચાર શક્તિને વારતે જીવશે, દરેક કુકર્મોને રાસ્ત બનાવશે, અને આખી દુનિયા અગાહની ‘ઇડન’ (બેહેસ્તના બાગ) જેવી રેશનીદાર થશે.

“હું દરેક મીનોઇ ચીજ સાથે સમાગમ કરવા જીવું છું અને એવી લાગણી ધરાવવાને માટે કે કુદરતના હૃદય સાથે મારા હૃદયને પણ જોડાણ છે. બનાવટી ખેતરોમાંથી ખરો પાક મેળવવા, ખાતરીથી વધારે ઉછાપણવાળો થવા અને ખોદાની નેમો પાર પાડવા.

“હું જેઓ મને ચાહે છે તેઓને માટે જીવું છું જેઓ મને સાચા માને છે તેઓને માટે, બેહેસ્ત જે મારી ઉપર હરખાય છે તેને માટે, દરેક ખરાબી

જેને સામે થવાની જરૂર છે, તે માટે. દરેક કાર્ય જેને મદદની જરૂર છે તે માટે, લવિષ્ય જે દુર છે તેને માટે અને મારાથી થઇ શકે તેવાં દરેક સારાં કામ કરવાને માટે.”

ઉપલી કવિતા એક આદમનું કાર્ય આ દુનિયામાં શું છે અને શા માટે આપણે જીવ્યે છીએ તે સારી રીતે દર્શાવે છે.

જે સ્ત્રીઓએ નામ કિત નારીઓ થવું હોય અને પોતાનું નામ અમર કરવું હોય તો આપણે લખી ગયા તેમ પહેલાં નામાંકિત નર નારીઓની જીંદગીના હેવાલનો બહુ બારીકાથી અભ્યાસ કરવો. તેઓ પોતાની જીંદગી આવી શ્રેષ્ઠ બનાવવાને શું સદ્ગુણો ધરાવે છે, તેઓ પોતાના વખતનો કેવો ઉપયોગ કરે છે, અને તેઓની ખાનગી તેમજ જાહેર ચાલ ચલણ કેવા પ્રકારની છે તેથી સારી રીતે વાકેફ થવું જોઈએ, એ વતરોગે નીચલી બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

(૧) પહેલો સદ્ગુણ ખંતનો છે. ખંત વગર કોઇ પણ મહાન કાર્ય થઇ શકતું નથી, મોટું કામ કરવું હોય તો તેમાં ખંત, ધીરજ અને ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ વાપરવાની જરૂર છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “Patience and perseverance overcome mountains.” “ધીરજ અને ખંતથી મોટા મોટા પહાડો ઓળંગી શકાય છે.” જેખી કોઇ મહાન નર અથવા નારી થઇ છે તેઓ દરેકમાં ખંત હોય છે. તેઓ એક ચીજ માથે લેતાં અથવા તો એક કામ કરવા બેસતાં તે કામ જ્યાં સુધી પાર ન પડે ત્યાં સુધી યતન ચાલુજ રાખતાં અને કદી પણ અધુરું કામ છોડી દેતાં ન હતાં, અને ગમે તેટલી નિષ્ફળતાની દરકાર કરતાં ન હતાં.

એજ સદ્ગુણને લીધે દીમોસ્થનીસ જેવા તોતડું બોળડું બોલનાર જાણીતા છતાંદાર વક્તા થયા છે, આંધળાં માણસો કવિ થયા છે, બહેરાઓ ગાયન કળાના ઉસ્તાદ થયા છે અને મુકેસેસ ભીખારી જેવા આદમીઓ મોટા શોધકો અને તવંગર થયા છે.

(૨) ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ ખીલવવી જરૂરની છે. જ્યાંવેર ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ ન હોય ત્યાં વેર મોટાં કામોને લગતા

વિચારો આવી શકે નહિ. દરેક કાર્ય સારી રીતે ચોક્કસાઇ અને સહેલાઇથી કરવાને સારી મનશક્તિની જરૂર છે. વળી સરકાર દરબારી કામને માટે, બહાર લખનાર થવાને માટે અને પોતાના દેશના સાચા સલાહકાર થવા માટે જ્ઞાનની બહુજ જરૂર છે. અંગ્રેજીમાં જેમ જણાવે છે તેમ 'Knowledge is power' એટલે જ્ઞાન એ એક શક્તિ છે જ્ઞાની અને અજ્ઞાની માણસનો તફાવત એક સાધારણ આંખે જોનાર અને દુરખીનથી જોનારના જેવો છે. સાધારણ નજરથી આપણે પા માઇલથી વધુ સારી રીતે જોઇ શકતા નથી જ્યારે દુરખીનથી સેતારાની સ્થિતિ અને ચાલ જોઇ શકે છીએ. એવું જ્ઞાન મહાન નરોના ઘણા પુસ્તકો વાંચવાથી અને અનુભવથી મળે છે.

( ૩ ) આપમતલખીપણું છોડી દેવું જોઇએ અને સુખનો ભોગ આપતાં શિખવું જોઇએ. સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા, દેશનું ભલું કરવા, જાત બાઇઓનું ભલું કરવા અને વળી આપણું પોતાનું ભલું કરવા તન, મન, ધન અને કેટલીક વખતે જીવનો પણ ભોગ આપવો પડે છે. દરેક કલાકે અને દરેક કામે કેટલાકો પોતાના સુખનો ભોગ આપે છે, અને જેઓએ એવી રીતે ભોગ આપ્યા છે તેઓજ અમર થઇ ગયા છે અને ખીજાઓનું કલ્યાણ કરી ગયા છે.

( ૪ ) સ્વમાન હંચા પ્રકારનું હેલું જોઇએ, એટલે કે પોતા વિષે પોતે સાચું મત ધરાવવું જોઇએ, પોતાની આજર અને ઇજ્જત જાળવવી જોઇએ. એવી ચાલચલણ રાખવી જોઇએ કે જેથી આપણી આજરને જરા પણ ડાઘ લાગે નહિ. 'To thine own self be true' 'તું પોતાને સાચો નીવડ.' એક નહાઈ કામ કરતી વખતે એક માણસ એ કામ નહાઈ છે એમ જાણુયા છતાં મનને, તાલ તલાવટથી દો છે કે તે નહાઈ નથી. વળી નહાઈ કામ કરનાર પોતાને છેવટે દુઃખી કરે છે, અને પોતાનો નાશ કરે છે, તેથી તે પોતા તરફ સાચો નિવડેલો કહેવાય નહિ. પણ જેઓ સારાં કામ કરી પોતાને સાચા નીવડે છે તે કામને પણ ભેવફા નીવડતા નથી.

(૫) દરેક કામમાં હિમ્મતની જરૂર છે. હિમ્મત વગર કાંઈ પણ મોટું કામ પાર પડતું નથી. મોટું કામ કરવાને મોટી હિમ્મતની જરૂર છે, સદ્ગુણી રસ્તો લેવાને હિમ્મતની બહુ જરૂર છે. જેઓમાં સદ્ગુણ ઉંચા પ્રકારનો હોય છે, તેઓમાં હિમ્મત બહુ જ હોય છે, જેકે તે આદમી શરીરે નબળો હોય છે તે છતાં જ્યારે ફરજનો સવાલ આવે છે ત્યારે તેના સદ્ગુણનું જોર એવું શ્રેષ્ઠ દીપી નિકળે છે કે જેરાવર શરીરવાળાં માણસને શરમીંદો બનાવે છે. એવા સદ્ગુણોને લીધેજ નાણુક સ્ત્રીઓએ લગાઇના મેદાનમાં મરદોને શિક્ષત આપી છે, અને પોતાના છવનો ભોગ આપવાને પણ પાછી હઠી નથી.

વળી શારીરિક હિમ્મત સાથે સદ્ગુણી હિમ્મત (Moral Courage) એવી હોય છે કે જેથી એક આદમી લોકોની હાંસી, અને લોકોના મેહેલુની કાંઈ પણ દરકાર કરતો નથી પણ જે કાંઈ રાસ્ત લાગે છે, તેને ગમે તેવા ભોગે વળગી રહે છે. કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે તેમ,

“Be just and fear not,

Let all the ends thou aim'st at be thy country's,

Thy God's, and truth's.

“રાસ્ત થા અને ધારતી ના કર ! જે સઘળી તારી ઉમેદો હોય તે તારા દેશ તરફની, તારા ધર્મ તરફની અને સત્યતા તરફની હોવી જોઈએ.”

(૬) આપણને અનુભવથી માલમ પડે છે કે દરેક ચીજમાં ડહાપણ વાપરવું બહુ કઠણ પડે છે. આપણ એ આપણા સદ્ગુણો તેમજ દુર્ગુણોપરનો અંકુશ છે, એક તેજ ઘોડાની લગામના જેવું છે. કેટલાક માણસો ઝાની હોય છે, નેક હોય છે, હિમ્મતવાળા હોય છે, પણ જે ડહાપણ નથી હોતું તો દરેક ચીજની હદ કુદાવી જાય છે, નેકી જેવા સદ્ગુણોની હદ કુદાવી જાય છે અને તેથી સદ્ગુણો છતાં પોતાનો તેમજ બીજાનો પોતાની હુલડાઈ ભરેલી સારી નેમોથી નાશ કરે છે. ત્યારે



દરેક ચીજમાં મધ્યમપણું રાખવા, પુરતો વિચાર કરી કામ કરવા, જીરુસાચો કાળુમાં રાખવા ઉદાપણુ શિખવે છે.

ટુંકમાં એક સ્ત્રીએ નામાંકિત બનવું હોય તો રોજ બંદગી કરતી વખતે અવસ્તાના ત્રણ બોલો ‘હુમત, હુખત, હવરેસ્ત’ ખુબ ધ્યાનથી બણવા અને તેને ફિલસુફી બરેલો અર્થ સમજવો. એનો અર્થ ‘નેક વિચારવું’, નેક બોલવું અને નેક કામ કરવું’ છે. જેથી કાંઈ પણ વિચારો તે નેક વિચારો હોવા જોઈએ. લોકોના બલાંનો વિચાર નેક કહેવાય છે પણ આપમતલમી વિચાર તેમ કહેવાતો નથી. સારા બોલો બોલવા જોઈએ, કે જે બોલોથી કોઈની લાગણી દુખાય નહિ અથવા તો કોઈની ગીબત થાય નહિ. હમેશાં મધુર અને શક્તિવાળા બોલો બોલવા, અને દરેક કામ કરો તે સારાં છે કે નહિ તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઈએ. જેથી કાંઈ વિચારો, બોલો, અથવા કરો તે અગાઉ તે ચીજ સારી છે કે નહિ, તેથી, ફાયદો થશે કે નહિ એમ વિચારીનેજ, તે વિચારો અમલમાં મુકવા.

નામાંકિત નારીઓ થવાને જે જે સાધનો જોઈએ છે તે સઘળાં ટુંકમાં આપણે દર્શાવી ગયા છીએ. હવે આપણે નામાંકીત સ્ત્રીઓની જીંદગીનો હેવાલ એક પછી એક રજુ કર્યે અને તપાસ્યે કે સ્ત્રી વર્ગમાં કેવા ઉમદા સદગુણો છે, અને જેમ નામાંકિત પુરૂષોમાં જે જે સદગુણો છે તેવાજ સદગુણો સ્ત્રીઓમાં પણ છે, અને સ્ત્રીઓને નાજુક અને નખળી ધારવામાં આવે છે તેમ નથી. કોઈથી ચીજમાં જે નારીઓ મરદો સાથે સારી રીતે સરસાઈ કરે છે તો તે સદગુણોમાં છે. પછી તે સદગુણો જોઈએ તો મરદોની સાથે લડાઈના મેદાનમાં, સખાવતમાં, બહાદુરીમાં, ધર્મના સાહિત્યમાં અથવા તો તવારીખના સફામાં, રાજદરબારમાં અથવા તો ઘર સંસારમાં હોય, પણ દરેક ઠેકાણે સ્ત્રીઓનાં નામાંકિત કાર્યો પુર રોશનીમાં પ્રકાશ્યાં હતાં, પ્રકાશે છે અને અનંત કાળ સુધી પ્રકાશશેજ.

## યુરોપની નામાંકીત નારીઓ.

### મહારાણી વિક્ટોરિયા.

હિન્દનાં દરેક આદમીથી માન પામેલાં, દરેક આદમીને પ્રિય, ઘરેઘર અને દેશેદેશમાં મહાન માતા તરીકેનો પ્યાર ખેંચવાવાળાં મહારાણી વિક્ટોરિયા વિશે કોણ અણુઅણુ હશે ? એ મહામાનુની અમૂલ્ય જીંદગીનો હેવાલ ઘણી વખતે અને દરેક જુદી જુદી ભાષાઓમાં લખાઈ વંચાઈ ગયો છે. તવારીખના સફાપર હમેશાં એ મહારાણીની કારકીર્દી જાણવાનીની ઝળઝળતી રોશનીથી પ્રકાશતી રહેશે અને ખુદ તવારીખ તેણીની કારકીર્દીની નોંધ વગર શરમીંદી રહેશે.

ઇ. સ. ૧૮૧૯ ની ૨૫ મી મેએ વિક્ટોરિયાનો જન્મ ઇંગ્લાંડમાં થયો હતો. તેણી બાળપણમાંજ બાપના સુખથી બેનસીબ થઇ પણ માની અને દાનાવ માતાની કાળજી અને કેળવણીના સુંદર ફળો તેણીએ તેમજ તેણીની પ્રજાએ ચાખ્યાં હતાં. એક બહી માતાના સારી કેળવણીના પ્રતાપથી વિક્ટોરિયા એક સદગુણી માતા અને લાયક પતિન થઇ સંસાર સુખ ભોગવવા અને એક બહી મહારાણી તરીકે દુનિયાના મોટા ભાગનું માન મેલવવાને શક્તિવાન થઇ હતી. તેણીની કેળવણી ઉંચા પ્રકારની હતી. ઇંગ્રિજી, ફ્રેંચ, જર્મન, લાટિન અને ગ્રીક ભાષાઓનો અભ્યાસ તેણીએ કર્યો હતો, અને વળી એમ પણ સાંભળવામાં આવ્યું છે કે મહારાણીજી છેલ્લે ઉર્દુ ભાષામાં પણ પ્રવિણ થયાં હતાં.

અદાર વર્ષની ઉમરે તા. ૨૦ મી જુન સને ૧૮૩૭ ના શુભ દિવસે આ ભાગ્યશાળી રાણીએ બ્રિટિશ રાજ્યની લગામ હાથ ધરી હતી. ૧૮૩૯ ના ફેબ્રુઆરી મહિનામાં તેમનાં લગ્ન પ્રિન્સ આલબર્ટ તે જર્મનીના રાજકુવર અને પોતાના મામાના છોકરા જોડે થયાં હતાં.

૧૮૫૮ માં હિંદુસ્તાનનું રાજ્ય એજ મહારાણીના રાજ્ય હેઠળ ગયું, અને ત્યાર પછી હિંદુસ્તાનમાં કેળવણીનો, સુધારાનો અને અદ્ય

ધનસાધનો પ્રસાર ચાલુ રહ્યો, અને એ કેળવણી અને સુધરેલા રાજની હકુમત હેઠળ આવ્યાથી આપણામાં પણ સુધારો દાખલ થવા લાગ્યો, અને તન, ધન અને ધર્મની જળવણી થઈ. મહારાણીની ૧૮૮૭ માં પચાસ વર્ષની જ્યુબીલી થઈ હતી, અને તે વખત અગાઉ કદી પણ એવો આનંદો દેખાવ થયો ન હોય એવો રાજ્ય રચનાનો દેખાવ થયો હતો. એમનાં રાજ્યમાં મોટા સુધારા અને વધારાઓ થવા લાગ્યા. મોટી મોટી શોધો પણ એમનાજ રાજમાં થઈ, જેવી કે આગમોટ, આગગાડી, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન, વરાળયંત્ર, વિજ્ઞાનીની શોધો વિગેરે વિગેરે. જે ઈંગ્લાંડની ગાદી પર કોઈ પણ રાજા અથવા રાણીએ લાંબો વખત શાંતિથી રાજ કરી શકે તે તે મહાપ્રતાપી મહારાણી વિક્ટોરિયાજી હતાં. એણીના રાજ્યને સામટી રીતે તપાસતાં માલમ પડે છે જે તે દરેક આખતમાં સર્વથી ચડ્યાતું આવે છે; પણ એમના રાજ્યની સર્વથી મોટી મોટાઈ અને વાજખી મગરૂરી તે બ્રિટિશ અદલ ધનસાધ અને સર્વે ઘટતું છિટ્ટાપણું છે. એમના રાજ્યને વિષે એવું કહેવાય છે કે ‘વાઘ અને બકરી એક ઓવારે પાણી પીએ છે.’

ભણેલી અને દાનાવ માતા તરીકે આપણા આ મહાન પ્રતાપી મહારાણી એક દાખલા સમાન છે. એ ખાનુએ પોતાના છોકરાંઓને હમેશાં, સાદાઈ, સાલેસાઈ, નીતિ અને હુન્નર તથા દરેક રીતનું જ્ઞાન આપ્યું હતું, જેનું ફળ આપણે આજે ચાખ્યે છીએ. આપણા હાલના રાજા પણ એમનેજ પગલે રાજ ચલાવે છે.

એ જગત પ્રસિદ્ધ મહારાણી વિક્ટોરિયા સર્વથી લાંબુ રાજ અને લાંબી જીંદગી ભોગવ્યા પછી મરણ પામ્યાં છે, પણ જ્યાં તલગ તવારીખ હસ્તી ભોગવશે ત્યાં તલગ એમનો નિર્મળ રાજ્ય કારભાર અને ઉમદા સદગુણો, તવારીખના સફાને દિવાવશે.

### મોરમ બલાવાટરકી.

કેટલીક મહાન અબળાઓ દુનિયાના મોટા ભાગમાં મશહુર થઈ ગઈ છે અને તેમનાં નામ બહુ ભક્તિભાવ સાથે લેવાય છે,

જેમાં મેડમ હેલીના પેત્રોવનાં ખલાવાટસ્કી મૂખ્ય જગ્યા લે છે. તેણીના અંધથી અને તેણીની ખંતથી દુનિયાના મોટા ભાગ, અને આગળ વધીને કહ્યે તો દુનિયાના લગભગ દરેક શહેરોમાં, એક એક મંડળી (society) તેણીનું નામ ધરાવે છે. હાલ દુનિયામાં એકંદરે ખલાવાટસ્કી લોડને આસરે છસો યા સાતસોની સંખ્યા ધરાવે છે અને દર વર્ષે એવી સોસાયટી વધતી ને વધતી જાય છે. તેણીના મુખ્ય ગ્રંથો Secret Doctrine Vols. I-III (ત્રણ વાલ્યુમોમાં ગુપ્ત જ્ઞાનનું વિવેચન છે), Isis Unveiled (જેમાં ધર્મ બાબતના ભેદો ખુલા પુરતી સમજણ સાથે દર્શાવ્યા છે), ગુપ્ત નાદ અને બીજાં થોડાં પુસ્તકો છે, જેમાં ઉપલાં બે પુસ્તકો એટલાં ફિલસુફી ભરેલાં અને સમજવાં કઠણ છે કે તે મોટા વિદ્વાન પુરૂષો પણ ખરાખર સમજી શકતા નથી. એ એ ગ્રંથોમાં દરેક ધર્મોના ભેદો અને ભેદી શક્તિના હાલના શાસ્ત્રો (Science) ના આધારથી ખોતરીપૂર્વક સમજાવ્યા છે. આવી એક સ્ત્રીનું જન્મ-ચરિત્ર હાં રજુ કર્યે છીએ.

ઇ. સ. ૧૮૩૧ માં રશિયા દેશની દક્ષીણમાં ઇકાતેરીના સલાવ ગામમાં ઉંચા કુળમાં હેલીના જન્મ પામી હતી. જેમ આપણે કેટલાક સાધુના બાળ ચરિત્રમાં જોઈએ છીએ તેમ બાલ્યાવસ્થામાં એમની ચાલ-ચલણથી, એમની વિચિત્ર પ્રકારની વાણીથી, વિશ્વ દ્રષ્ટિથી, અને એમના સંબંધમાં વારંવાર બનતા એવા વિલક્ષણ બનાવોથી, એમના માતા, પિતા, સગાંઓ અને ઝોળખીતાંઓ વિસ્મય પામતાં હતાં. તેઓ અતિ જલદી ઉસ્કેરાઈ જતાં અને તે સાથે ઘણાં હડીલાં દીસતાં, તોપણ તેમનું દિલ દયાળુ અને કોમળ હતું. આ વિષે ૧૮૪૮ માં જ્યારે તેમની ઉંમર ૧૭ વર્ષની હતી, ત્યારે તેમની દાસીએ મળકમાં કહ્યું કે 'તારો સ્વભાવ એવો છે કે આ ધરડો જનરલ ખલાવાટસ્કી (જે તે સમયે ભાગ્યજોગે રસ્તેથી જતો હતો તેને આંગળાથી દેખાડીને) પણ તારી સાથે પરણવાનું મન ન કરે.' આટલુંજ મેડમને ઉસ્કેરવાને બસ હતું. તેઓએ તુર્તજ તે વિષે જનરલને પુછ્યું અને તેણે તો તે માગણી કબુલ કરી. આ રીતે તેઓ વચનથી બંધાઈ ગયાં અને પરણતું પડ્યું પણ તુર્તજ સંસાર માટેની

અયોગ્યતા જણાઈ આવી અને સંસાર પ્રત્યેનો એમનો કુદરતી અભાવ જાણ્યો. લગ્ન પછી થોડાજ દિવસમાં તેઓ તીક્ષ્ણીસમાં પોતાના સગાંઓ પાસે નહાસી ગયાં ત્યાંથી તેમના સગાંઓએ ઑડેસામાં તેમના પિતા કર્નલ દાન તરફ આ બાબતે રવાના કરી, પણ ત્યાં જવાને બદલે તેવણે કોસ્ટેન્ટીનોપલ તરફ રસ્તો લીધો, અને ત્યાંથી તુર્કી, યુનાન, મિસર વિગેરે દેશોમાં મુસાફરી કરવા લાગ્યાં. સારથી લગભગ વીસ વર્ષ અનેક દેશોમાં ભટકતાં રહ્યાં. દરેક ઠેકાણે કાંઈ અગમ્ય જોવી વસ્તુ કે કાંઈ ચમકાર કે ભેદ અને શુભ વિદ્યા જાણવાની તેમનામાં હદ બહારની જાણસા હતી. બાળ-પણથીજ તેઓને મંડળીની પોકળ અને કાળી રીતભાત અને તાઝીમ તપાઝો વિગેરેનો કંટાળો હતો, અને પોતાના આકરોના અને બીજા ગરીબ લોકના બાળકો સાથે હસવું ફરવું તેમને વિશેષ ગમતું હતું. આ ભટકતી જીંદગી શુભરતાં તેમને જોઈતો ખરચ તેમના પિતા પુરો પાડતા હતા. બાળપણથી સ્વપ્નામાં કે એકાંત સમયે તેમને એક પુરૂષનો આકાર દીસતો હતો, અને પ્રથમ તેઓ ખ્રિસ્તી ધર્મ પ્રમાણે એમજ સમજતા કે આ કોઈ તેમની સંભાળ લેનાર એક દેવતા કે દિવેસ્તો હતો. કેમકે જ્યારે પણ તેમની જીંદગી કાંઈ જોખમમાં આવતી, તેજ વેળાએ આ આકાર તેમની તુર્ત સંભાળ લેતો અને તેમનું રક્ષણ કરતો, અને ત્યારથી તેઓ પોતાની તેની ખાસ સંભાળ અને દેખરેખ તળે છે એમ માનતાં. એક વખતે ઈ. સ. ૧૮૫૧ માં ઈંગ્લાંડમાં મુસાફરી કરતાં પેલા આકારને નજરો નજર જોયો અને તેની સાથે વાતચીત કરી. તેણે કહ્યું કે મારે એક મહાભારત કાર્યમાં તમારી મદદની જરૂર છે. હવે મેંડમને સવળો ભેદ ખુલ્લો થયો, તેઓને તુર્ત જ્ઞાન થયું કે પુર્વ જન્મમાં તેઓ આ પુરૂષના શિષ્ય હતાં અને તે તેઓનો ગુરુ હતો. પછી તેમના ગુરુએ તેમને જણાવ્યું કે થોડા વર્ષ પછી શુભ જ્ઞાન ફેલાવવા માટે એક મંડળી સ્થાપવાની હતી અને તેણે માગણી કરી કે મેંડમે તે મંડળી સ્થાપવાનું કામ હાથ ધરવું અને ઉમેર્યું કે તે કામ માટે યોગ્ય થવા માટે ત્રણ વર્ષ તેમને ટિબેટ (ઉત્તર કુશ)માં યોગાભ્યાસમાં ગાળવું પડશે. મેંડમ પોતાના પિતાની મંજૂરી લઈ એ કામને માટે હિંદુસ્થાન

તરફ નિકળી પડ્યાં. બહુ મુશ્કેલી વચ્ચે તેઓ ટિબેટ દેશમાં પોતાના ગુરૂના આશ્રમમાં રહ્યાં ગુરૂઓમાં એક રજપૂત હતો અને બીજો ગુરૂ બ્રાહ્મણ હતો. આવી રીતે ત્રણ વર્ષવેર યોગાભ્યાસ કર્યો અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી ઉપલાં ગ્રંથો ઉપજાવ્યાં હતાં. હવે તેઓએ મંડળી સ્થાપવાનું કામ ધર્યું. તેઓની મદદને માટે કર્નલ આલકોટ આવી પહોંચ્યો, અને છેવટવેર એક સાચો સાથી રહ્યો, અને મંડળી સ્થાપવામાં બહુ મદદ કરી. મંડળીને ‘થીયોસોફિકલ’ (આત્મ વિદ્યા ફેળાવનારી) મંડળીનું નામ આપ્યું. અને તે મંડળીની ત્રણ નેમો નક્કો કરવામાં આવી.

(૧) ન્યાત, જાત, મત, પંથ કે વર્ણનો કાંઈ ભેદ ન રાખતાં સામાન્ય ભાષાબંધીથી જોડાયેલું એક મંડળ ઉભું કરવું.

(૨) આર્ય તથા પુર્વ તરફના બીજા ધર્મ શાસ્ત્રો, સાહિત્ય, વિદ્યા અને ફિલસુફીના અભ્યાસને ઉત્તેજન આપવું.

(૩) તત્ત્વ જ્ઞાન તથા આત્મ જ્ઞાન વિષે શોધ જોળ કરવી. અને સમાસદોષર એકજ ફરજિયાત કલમ નાખી હતી, અને તે આ કે ભાષા-આરાને માન્ય કરવું અને સાત્યની શોધ કરવી.

આવી મંડળીઓ હાલ કર્નલ આલકોટની અને મિસિસ આની બિસાંટની મદદથી લગભગ દુનિયાના મોટા ભાગપર સ્થાપવામાં આવી છે અને આશરે છસો યા સાતસોની સંખ્યામાં છે.

મૅડમને એ મંડળીઓ સ્થાપવાને બહુજ મુસીબતો નડી હતી. એઓ વિષે બહુ બહોતાનો મુકવામાં આવ્યાં હતાં, પણ મૅડમ પોતે શાંત અને માયાળુ સ્વભાવના હતાં. તેઓએ એક વખતે ફ્રાંસથી ન્યુ-યોર્ક જવાને પહેલા વર્ગની ટિકિટ ખરીદ કરી પણ જ્યાં તેઓ આગ-બોટ ઉપર ચઢતાં હતાં તેવાંજ તેણે ડક્કાપર એક સ્ત્રીને એ બાળકો સાથે રડતી દીઠી; દુર્લભ તે સ્ત્રી પાસે જઈને પુછ્યાથી જણાયું કે સ્ત્રીને કોઈ ઠગારાએ ઠગીને બોટી ટિકિટ આપી હતી, અને તેની પાસે અમેરિકા જવા માટે એક પાછ પણ હતી નહિ. માયાળુ દિવના મૅડમે પોતાની પહેલા વર્ગની ટિકિટ બદલી ત્રણ ત્રીજા વર્ગની ટિકિટ લઈ પોતે તુરંત ઉપર અતિ અગવડ ભોગવી અમેરિકા આવી પહોંચ્યાં.

આ મંડેમને કેટલાકો પેગંબરોનો પેગંબર કરી ધારે છે, કારણ પેગંબર ફક્ત એકજ ધર્મ સમજાવે છે, જ્યારે તેઓ તો દરેક પેગંબરોના ધર્મને સાથે કરી દરેક ધર્મ એકજ છે એમ અને દરેક ધર્મોના બેદોનું ગુપ્ત જ્ઞાન સમજાવે છે. તેણીએ પોતાના દુનિયામાં સફથી મોટા કાર્યનો મજાનુત પાચો નાખી ૮ મી મે ૧૮૯૧ માં પોતાનો મનુષ્ય દેહ છોડ્યો.

આ મંડેમને દુનિયાના જુદા જુદા ભાગોપર લોક ભક્તિભાવથી જુએ છે, અને જો કોઈખી સ્ત્રીએ પોતાનું નામ દુનિયાના મોટા ભાગ ઉપર લગભગ અમર કીધું હોય તો તે હેલીના પેત્રોવના જ્ઞાવાટસ્કી છે.

### મિસિસ ઍની બીસાંટ.

સત્યતાની પૂજનારી પરદુઃખભંજક બાનુ.

મિસિસ ઍની બીસાંટનું નામ દુનિયાના ઘણા વિદ્વાન પુરોષોને જાણીતું છે, અને હિંદુસ્થાનમાં પણ ફક્ત અજ્ઞાન માણસનેજ ખબર ન હશે. હિંદુસ્થાનના દેશેદેશમાં ફરી છટાદાર ભાષણોથી અને હિન્દને માટેની લાગણીથી તેણી મશહુર છે, તેણી હિન્દમાં સેન્ટ્રલ બનારસ કોલેજની સ્થાપક અને પ્રમુખ છે. એ કોલેજ સ્થાપવાને માટે તેણીએ એવું તો છટાથી ભાષણ કીધું હતું કે એકજ ભાષણમાં તરતજ પચાસ હજાર રૂપિયાની રકમ ભરાઇ ગઇ હતી. તેણી મોટા ભાગ બનારસમાં કાઢે છે. તેણી એક જાણીતી થીયોસોફીસ્ટ છે અને મંડેમ જ્ઞેવાટસ્કીની ખાસ શિષ્ય થતી હતી. તેણીએ દુનિયામાં ચડતી પડતી બહુજ જોઇ છે. તેણીએ સત્યતાને માટે એક આદમીથી જોટલું દુઃખ ખમાય એટલું ખમ્યું છે, અને આદમ જાતનું, મૂખ્ય કરી લાચાર બેચારનું દુઃખ ટાળવા જોટલું બને તેટલું કર્યું છે, અને કરે છે. જે આપણને એમની જીંદગીના હેવાલ પરથી જણાશે.

એણીએ નાનપણમાં પોતાના પિતાને ખોયો હતો, અને મા સાથે રહેતી હતી. તેણી નાનપણથી ધર્મપર બહુ ચુસ્ત હતી, અને એકાંતવાસમાં ફરવા હરવાની બહુજ શોખીન હતી, ધર્મના અને

લાયારતું બહું કરવાના વિચારમાં હમેશાં મશગૂલ રહેતી હતી, અને પોતાના પેગમ્બર જસસ કાઠસ્ત સિવાય ખીજા કોઈખી મરદના પ્યારમાં કદી પલુ રહેતી નહિ હતી, તેણીને પરણવાનો વિચાર કદી પલુ આવતો ન હતો. જ્યારે વોલટર ખીસાંટ નામના પાદરીએ તેણી સાથે પરણવા માંગ્યું ત્યારે તેણી એક પાદરીની મહોરદારને ગરીબોતું બહું કરવાની બહુ તક મળે છે એમ ધારી તેની સાથે પરણી અને થોડા વર્ષમાં બે છોકરાની માતા થઈ. તેણીની નાની બાળકાને થોડા વખતમાં એવો તો સખત ઠાંસો થયો કે તેની સારવાર કરતાં અને તેનું હમેશાનું સખત ઠાંસાનું દુઃખ જોઈ તેણી અત્યંત દુઃખ થઈ. તે બાળકી એટલી તો દુઃખથી પીડાતી હતી કે દાક્ટરને વારંવાર તે બચ્ચાને ક્લોરોફોર્મથી બેથુધિમાં રાખવાની ફરજ પડતા હતી. એણીને પોતાના બચ્ચાંપર બહુજ પ્યાર હોવાથી, એ નિર્દોષ બચ્ચાંને કૃપાળુ ઇશ્વર આ દુઃખમાંથી મુક્ત ન કરી શકે એ વાતની તેણીને અજાણ્યખી લાગી, અને છેવટે એવું વિચાર્યું કે ઇશ્વરની હસ્તી માનવી સત્યતા કહેવાય નહિ. તેથી તેણી ઇશ્વરની હસ્તી માનવાને શંકા બતાવા લાગી. એવા વિચારો જ્યારે તેણીના બરથારે જાણ્યા ત્યારે તેને બહુ સમજાવ્યું પલુ એ સ્ત્રી દલીલોથી સાબિત કરવા લાગી કે ખુદા હસ્તી ધરાવતો નથી. તેણીનો બરથાર એક ધર્મગુરૂ હોવાથી તેણીથી છુટા છેડા કીધા, તેણી એક ખોટી ચીજ માનવાના કરતાં પોતાના બરથારથી જુદા રહેવાનું વાજખી ધાર્યું. એ વખતે તેણીની ઉમ્મર છવીશ વર્ષની હતી તેથી તેણીની માતાએ ધાણુંખી સમજાવ્યું, પોતાની છોકરીને પગે પડી, પણ એની સત્યતાનેજ વળગી રહી અને કહેતી કે માખાપને હું અત્યંત ચાહું છું પલુ સત્યતાને સર્વથી વધુ ચાહું છું. થોડા વખતમાં તેણીની મા પલુ મરણ પામી અને તેણીના દુઃખનો કાંઈ પાર રહ્યો નહિ. તેણી હવે ભુખમરો ભોગવવા લાગી. જો એક જીવિદ્વાન મીં થોમસ સક્રોટ તેનો મિત્ર ન થતે તો ખચીત તેણી ભુખે મરતે. તેણીએ હવે કાંઈ કામકાજ કરી પોતાનું ગુજરાન કરવાનું વાજખી ધાર્યું, તેથી તેણીને બાવરચી અને આપા થવું પડ્યું.



તે પછી થોડાં ચોપાનિયાં લખી પૈસા મેળવવા લાગી. થોડા વખતમાં તેણી નાસ્તિક (Atheist) મંડળીની સભાસદ થઇ અને તે વખતનાં જાણીતાં નાસ્તિક ચારલ્સ ક્વોડેની મિત્ર થઇને એ મંડળી વિષે બહુ લખાણો 'Natural Reformer' નામના ચોપાનિયામાં એક અધિપતિ તરીકે કરતી હતી, અને બાપણો પણ આપતી હતી. જ્યારે તેણીએ ૩૦ નાઉલતનનું ચોપાનિયું (જેમાં ગરીબ વર્ગોને છોકરા થતા કેમ અટકાવવા અને ગરીબાઇ કેમ દૂર કરવી તે જણાવ્યું હતું) પોતાને હાથે ગરીબ લોકોમાં વેચવા માંડ્યું ત્યારે તેણીને કેટલાક લોકો ધિક્કારવા લાગ્યા કે એ ચોપાનિયાથી અનિતી પંથરાશે. તેણીને અદાલત (કોર્ટ) માં લઇ જવામાં આવી ત્યાંથી ઘણી મુશ્કેલીથી મુક્તિ મેળવી. તેણીના છોકરાંને પણ અદાલત મારફતે તેણીની પાસેથી એક નાસ્તિક પાથી છીનવી લેવામાં આવ્યાં, જેઓથી જુદા પડતાં તેણીને બહુજ દુઃખ ઉત્પન્ન થયું અને વિચાર કીધો કે હવે દરેક ગરીબનાં બચ્ચાંને મારાં બચ્ચાં તરીકે સ્વીકારીશ. એવા વિચારથી તેણી ગરીબ બિમારોની સારવાર કરવા તેઓનું દુઃખ ટાળવા વારંવાર તેઓને ઘર જતી. તેણી તે વખતે એક નાસ્તિક તરીકે એમ શિખવતી હતી કે, નેકીથી માણસ સુખી થાય છે, પણ જેને જે રીતે સુખ મળતું હોય તે રીતે તેણે સુખ મેળવવું, આત્મા કાંઇ અમર નથી, પણ એક સારાં કામથીજ એક માણસ પોતાનું નામ અમર રાખી જાય છે. તેણી પોતા વિષે એમ કહેતી હતી કે તેણી બીજાનું દુઃખ ટાળવામાં અને સત્યતાને વળગી રહેવામાં પોતાનું સુખ સમજે છે.

હવે તેણીનું સગું વહાલું પાસે ન હોવાથી ગમગીનભરેલા વિચાર આવતા હતા તે દુર કરવા તેણીએ પરીક્ષા આપવાને માટે અભ્યાસ કરવા માંડ્યો અને થોડા વર્ષમાં મેટ્રીક્યુલેશન અને રસાયણ અને બીજા શાસ્ત્રોની B. Sc. ની પરીક્ષા ધનામ સાથે પસાર કીધી. હવે તેણી શિક્ષણ આપવા લાગી. થોડા વખતમાં તેણીને લંડનની રૂઝલ ખોરડની સભાસદ બનાવી જેથી લંડનની કેટલીક નિશાળો

તેણીની દેખરેખ હેઠળ હતી. આ વખતે સોસીયાલીઝમ (Socialism) નામનો પંથ ઉભો થયો. એ સોસીયાલીસ્ટના વિચાર પ્રમાણે બધાં માણસોને સુખનો સરખો હક છે, કેટલાકો મહેલમાં રહે અને કેટલાકો ઝુપડાંમાં હુબે મરે એ વાજબી કહેવાય નહિ. એવા વિચારની એ મંડળી હતી. એ મંડળી ગરીબોના સુખને વાસ્તે સરકારની વિરુદ્ધ થતી હતી જેથી તેઓ તરફ સરકાર બહુ સખત રહેતી અને તેઓને એકઠા મળવા દેવામાં આવતા ન હતા, એ વખતે એની એ મંડળીમાં બહુ મોટો ભાગ બળવતી હતી. અને તેઓને બેઠતા હક આપવાને માટે સરકારમાં બહુ યુધ્ધ મચાવતી હતી. સળગાવવાની કાંડી બનાવનારી સ્ત્રીને પુરતો પગાર મળતો ન હતો અને તેઓને બહુ સખત કામ કરવું પડતું હતું તે વખતે એની બીસાંટે 'White Slavery in London' નામનું લખાણ લખવા માંડ્યું અને કાંડી બનાવનાર કંપનીની સામે બહુજ સખત લખાણ કીધાં. કાંડી બનાવનારી સ્ત્રીઓએ હડતાળ પાડી એટલે તેઓને જ્યાં સુધી બરાબર પૈસા મળે નહિ ત્યાં સુધી બધાઓએ એકસંપ કરી કામ પર નહિ જવાનો નિશ્ચય કીધો. એમાં પણ એની બીસાંટનો ભાગ હતો, તેઓ કામપર ન જતાં તે વખતે એની ઉધરાણું કરી તેઓનું શુનરાનનું સાંધન પુરું પાડતી હતી. છેવટે કંપની તેઓને પુરતો રોજ આપવા કબુલ થઇ. થોડા વખતમાં એની બીસાંટે તેઓને માટે કારખાનામાં આશાયસ માટે ઓરડો અને થાક ઉતારવા વાજીંર (Piano) મુકવાને માટે માગણી કીધી જે પણ પાર પડી. એ રીતે તેણીએ જેટલું થયું એટલું ગરીબનું દુઃખ મટાડવાનું પોતાના છટાદાર ભાષણોથી અને લખાણોથી કીધું છે અને કરે છે. આવી રીતે જ્યારે ગરીબોના દુઃખ ભંજનને માટે બધી રીતે યુદ્ધ મચાવી રહી હતી ત્યારે 'થીયોસોશી' નામનો પંથ ઉભો થયો. એની બીસાંટ જ્યારે આવું પર દુઃખ ભંજનનું કામ કરતી હતી પણ તેણીના નાસ્તિક વિચારો હવે 'થીયોસોશી' નું સાહિત્ય વાંચ્યા પછી અને તેની સ્થાપક મૅડેમ બ્લાવાટસ્કીના સમાગમમાં આંબ્યાથી દુર થયા. તેણીની ખોદાની હસ્તી અને આત્મા વિષેના શંકા દુર કરનાર

મંડમ બ્લાવાટસ્કી હતી, એ મંડમે પોતાના અત્યંત કિલ્લુશીમરેલા લખાણ અને વાતચીતથી ખોદાની હસ્તી અને આત્મ જ્ઞાનથી તેણીને વાકેફ કીધી: તેણી હવે મંડમની એક શિષ્ય થઈ, અને પોતા વિશે કહે છે કે બ્યારે તેણી ‘થીયોસોશીસ્ટ’ થઈ કે તેણીને ખરી શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ. થોડા વખતમાં મંડમ બ્લાવાટસ્કીનાં મરણ બાદ ‘થીયોસોશી’ (આત્મ જ્ઞાન)નો એટલો તો ઉડાણથી અભ્યાસ કર્યો કે તેણી મંડમ બ્લાવાટસ્કીની જગા રાખવા લાગી છે. તેણી હવે દેશ દેશમાં ફરી આત્મજ્ઞાન વિષે છટાદાર ભાષણો આપવા લાગી છે અને બહુ પુસ્તકો લખ્યા કરે છે અને કેટલાંક ચોપાનિયાંની અધિપતિ થઈ છે. તેણીએ હીન્દુ ધર્મનો બહુ સારો અભ્યાસ કર્યો છે અને થોડા વખતપર એક બનારસમાં કોલેજ ઉઘાડી છે અને તેના ઉપરી (Principal) તરીકેનો દરજ્જો બહુ સારી રીતે બનવે છે. તેણીએ દરેક ધર્મનો અભ્યાસ કીધો છે અને દરેક ધર્મો વિષે ભાષણો આપ્યાં છે. હવે તેણી હિન્દના ધર્મો પાછા સજીવન કરવાની પોતાની બનતી કોશિશો કરે છે. તેણીને થીયોસોશીસ્ટો એક ચુર તરીકે માને છે. ‘Review of Reviews’ નો અધિપતિ W. T. Stead નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—“Mrs. Besant is one of the notable women of our time. Her character and energy would have enabled her to rise to one of the highest positions in the state if she had been a man.” મિસિસ બીસાંટ દુનિયામાં સર્વથી વખણાયેલી સ્ત્રીઓમાંની એક છે. જો તેણી એક મરદ હોત તો તેણીની આગ્રહશીલ અને શક્તિ તેણીને રાજ દરબારમાં સહથી મોટા ઓદ્ધાપર બેસાડતે.” તેણી પોતા વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે:—“પણ હયાં તેમજ જીંદગીના બીજા વખતે જીહું બોલી શાંતિ મેળવીશ નહિ. સાચું બોનવાને અગત્યતા જરૂર ફરજ પાડે છે, અને જેમ જોઉં છું તેમ મારું બોલવું પસંદ પડે કે નહિ, જો તેથી વખાણ થાય અથવા તો તેથી ઠપકો મળે તે છતાં તે એકજ સત્યતા તરફની વક્રાદારીને હમેશાં ડાઘ વગરની રાખીશ, જોકે તેથી દોસ્તીનો ભંગ થાય અથવા તો માયુસ બનતી સાથ

ગાંઠો તુટે તે છતાં તેને વળગી રહીશ. જો તે (સત્યતા) વેરાન જગ્યામાં લઇ જાય, તોપણ હું તેની પુઠે જઈશ, તે મારા પ્યારનો ભંગ કરે તે છતાં તેની પાછળ જઈશ, જો તે (સત્યતા) મને મારી નાખશે તો પણ તેની ઉપર ઇત્યાદિ મુકીશ, અને મારી ઘેરપર આ સિવાય કંઈ બી માંગતી નથી કે 'She Tried To Follow Truth' 'તેણી સત્યતાની પુઠે ચાલવાની કોશિશ કરતી હતી.'

### શાર્લેટ કૉરડે.

પરદુઃખ ભંજનને માટે પોતાના જનનો ભોગ આપનાર બાતુ.

ફ્રાંસની તવારીખ જોણે વાંચી હશે તેને દમગજાજ, ખુની, નિમક-હરામ અને દરેક જાણીથી વિકારાવવા, અને લોહીની નેહર ચલાવનાર મેરેટનું નામ જાણીતું હશે. જો બદમાશ મેરેટનો પોતાના જનનો ભોગે જીવ લેનાર અને લોકોને સુખી કરનાર બાતુ શાર્લેટ કૉરડે હતી. ફ્રાંસના બળવાને વચારે ખુનખાર બનાવનાર આ મેરેટ હતો, બળવાની શરૂઆતમાં તેણે "People's Friend" નામનું એક ન્યુસપેપર પ્રગટ કરવા માંડ્યું, જેમાં તે પ્રજાને બળવો કરવા ઉત્ક્રિય કરતો હતો. જો વખતે મેરેટ મ્યુનિસિપાલિટીનો સભાસદ હતો અને તેણે પહેલી ફર માગણી કરી તે એજ કે, દરેક કેદખાનાને સજાગાવી મુકી જે લાખ રીતેર હજાર હમરાવોને મારી નાખવા. આ પછીથી તેને "જેકોબીન" મંડળીનો પ્રમુખ બનાવવામાં આવ્યો, જેથી લોહીની નેહર ચલાવવામાં તેને બહુ સહેલું કામ થઇ પડ્યું હતું. નાના બચ્ચાંઓની ચીચિયારી અને વિધવાઓના હાથ નિસાસા સાંભળવાને તે બહુજ આતુર રહેતો. એવા બદમાસનો જીવ લેવામાં શાર્લેટ કૉરડે તદ્દન વાજખી હતી. શાર્લેટ કૉરડે 'કેઅન'ના ગામડામાં વસતી હતી, અને પેલા વખણાયલા કવિ 'પીએરીકોર્નીલ'ની શિષ્ય થતી હતી. તેણીનો પિતા એક ઉમરાવ હતો અને ફ્રાંસના બળવા પછીથી તે આ નાના ગામડામાં રહેતો હતો. તેણીની ઉંમર ચોવીસ વર્ષની હતી. તેણી ધણીજ ખુબસુરત, કાબેલ મનની, કંઈક ઝતુની, પણ પરદુઃખભંજન ખવાસની જુવાન બાતુ હતી. તેણીને નાનપણથીજ વાંચનનો ખારે શોખ

હતો. અને તેણી દરેક બહાદુર સ્ત્રીઓનાં વખાણવાળેમ કામો જાણવાને બહુજ આતુર હતી, અને તે જાણવાથીજ દેશનાં બધા અર્થે તે પોતાનો જન ખોવાને હિંમતવાન બની હતી. પેલા બદમાસ મેરેટની ખુનરેણને વિષે બચકર અફવાઓ ઉડતી હતી. શાલોટની જાણમાં જ્યારે એમ આવ્યું કે મેરેટ પોતાના શક ઉપરથી ચોક્કસ સંખ્યાના ઉમરાવોને કેદ કીધા છે, જેઓને બપોરે ગરદન મરાવનાર છે, અને તે બધા દેશોમાંથી કેદ પકડેલા ઉમરાવોની સંખ્યા લખોની હતી, ત્યારે તેણીએ પોતાના જનના બદલામાં તે લખો નિર્દોષને બચાવવાનો મક્કમ ઠરાવ કીધો.

આવા ઠરાવથી જ્યાં તેનો બાપ અને બહેન રહેતાં હતાં ત્યાં ગમ્મ. તેઓને ઇચ્છાંક જવાનું બહાનુ બતાવી બાપના આશિર્વાદ મેળવી છેલ્લી સલામ કરી, તેણી ત્યાંથી પારિસ જવા ઉપડી, પોતાની કમાઇના નાણામાંથી તેણીએ કેટલીક ઉમદા ચીજો ખરીદી પોતાના દોસ્ત આશનાવોને યાદગારી દાખલ ભેટ આપી.

તેણી પારિસ જમ પહોંચી અને બીજીજ સવારે પોતાના વિચારો પ્રમાણે, પોતાના પહેરણમાં એક છરી છુપાવી મેરેટના રહેઠાણ તરફ ગમ્મ અને મેરેટ ઉપર એક કાગલ લખીને જણાવ્યું કે, તેણી અમીરોનું એક મોટું કાવતું જાણતી હતી, તે તેને જાહેર કરવા માગે છે.

તેણી મેરેટના ઘર બહારી ગમ્મ અને નોકરો સાથે થોડી રકબક થયા પછી અંદર જવાનો હુકમ મેળવ્યો. મેરેટ પોતાના ઓરડામાં લખવામાં ગુચાપલો હતો. તેના જવાબ તેણે હિંમતથી આપ્યા. ‘કેઅન’ તરફ છુપા નાશી જનારાઓની ટીપ તેણે મુઝે મોઢે લખાવી. લખાવી રહ્યા પછી મેરેટ બોલ્યો ‘આહા ! આહા ! એક અઠવાડિયામાં તો એઓ બધાં દોજખમાં જમ વસશે !’

આજ પળે શાલોટ કોરડે પેલી છુપાવેલી છરી એકદમ બહાર કાઢીને તેની છાતીમાં ઘોંચી દધ તેનેજ દોજખમાં પહોંચાડી દીધો. મેરેટના નોકરોના પોકારોથી તે ઘર આદમીઓથી ઉભરાઇ ગયું. તે જીવાન છોડીને મેરેટના દોસ્તોના હાથમાંથી કટકે કટકા થઇ જતી

અચાવવાને સત્તાવાળાઓને ખરેખર વણીજ મુશકેલી પડી. તેણીને લાઘ જમને બંધીખાનામાં નાખવામાં આવી અને તે પછી તેણીની તપાસ ચાલી. તેણીની તપાસમાં તેણીએ હિંમતથી જણાવ્યું કે “ મેં જોયું કે માંહોમાંહેની લગ્નધર્મી ક્રાંસનો નાશ થશે, મેં જોયું કે મેરેટજ મારા દેશનો નાશ કરનાર છે, અને તેથીજ તેનો જનન લેવા ખાતર, મેં મારા જનનનો ભોગ આપી મારી જન્મ ભૂમિને બચાવી છે.” સાબાશ કોરડે, તારા જેવી સ્ત્રી સ્ત્રીઓના સદચલુનું તાજ છે ! તપાસ પછી તરતજ તેને ગરદન મરાવવાનો હુકમ મળ્યો.

એક બચકર ઉસ્કેરાયલાં ટોળાં વચ્ચેથી શાલોટ કોરડેને તે ઢીમચા આગળ લાઇ જવામાં આવી. તે ઝતુની ટોળાના પોકારોથી જરા પણ નહિ બીહીતાં તે પરદુઃખભંજક બાનુ શાંત ચહેરે ઢીમચાં નજદીક ગઇ. એક પણ તેણીનો ચહેરો ફિક્કો દેખાયો, પણ પછી ખુદાનું નામ લાઇ તેણે ધુંટણુપર પડી પોતાની રૂપેરી ડોક હેઠળ નમાવી, કે બીજીજ પળે તેનો બહાદુર જન તે કિરતારની જનાબમાં જઇ પહોંચ્યો ! લોકોની ઉસ્કેરણી આ વેળા હલ્લખારની હતી. મેરેટના દોસ્તોનો કીનો નરમ પડ્યો, પણ લોકોનો તો કીનો લેવો હતો. તેઓની સલામતી ખાતર જન આપાર નવ જીવાન બહાદુર નારના આ હાલથી, લોકો ઘેલાં દિવાના બની ગયા, અને મેરેટના દોસ્તોએ તેનું બાવલું મેથું હતું તેને તોડી પાડી, ભાંગી ભુકો કરી, ગટરમાં નાખી, તેઓએ પોતાનો કીનો નરમ પાડ્યો.

### રશિયાની કેથેરાઈન.

કેદી થવાને વચન પાળનાર બાનુ.

ગુરૂ સ્કરંસ્કી એક તોફાની રાતે પોતાની બહેનને મળી રશિયાના મેરીઅન વર્ગ તરફ જંગળમાંથી રસ્તો લેતો હતો. થોડું જંગળ કાપ્યા પછી એક બાળકની કુમલી, નાની, રડતી સીસો સાંભળી તુરત તેણે ઘોડાને થોભાવ્યો, પણ તેને એમ લાગ્યું કે તે અવાજથી તે છેતરાયો હશે. પાછો ઘોડાને ચલાવવા માંડ્યોઃ થોડું ચાલ્યા બાદ ઘોડો પોતે અટકી ઉભો. અને તે સમજી જનવર આગળ વધ્યું નહિ. સ્કરંસ્કી ઘોડા ઉપરથી

ઉતર્યો અને જોયું તો ઘોડાના પગ આગળ બરફમાં કાંઈ હાલતું હતું. તુરત તેણે તે હાથમાં ઉપાડ્યું.

બરફથી ઠંડી મરતાં એક નાના બાળકને કપડાંમાં મજબુત વીંટળેલું જોયું. ધર્મશુર તુરત અને દયાળુ હોવાથી તે બાળકને ગરમી આપવા પોતાના મજબુત હાથમાં ઉપાડી છાતીએ ચાપ્યું, અને અંધારામાં પોતાની બુઝર્ગ આંખો ફેંકી તેણે મોટેથી પોકાર્યું, “જે કોઈએ આ બાળકને ગરીબી, ભુખ, યા બીજા કોઈ પણ કારણસર તજ્યું હોય તેઓ જાણો કે, હું એ બાળકનો પાલનદાર થઈ રહીશ. તે પાકે પરવરદિગારનો હું એક ગરીબ કમીનો બંદો છું, તેના પવિત્ર નામથી હું અત્રે કસમ લઉં છું કે, એ બાળકને હું પાળીશ.”

તેના બોલવાનો કાંઈ જવાબ પાંખો સળ્યા નહિ, જેથી તેણે તે નાના બાળકને લઈ ઘોડાપર પાછો બેસી ઝડપમાં ઘર તરફનો રસ્તો લીધો.

ઘર જઈ પોતાની કારબારણું ફેરવવાને પેલી બાળકની માવજત કરવાનું સોંપ્યું. બાળકને ગરમી આપતાં ચાલતી પડ્યું કે તે બહુ ખુબ-સુરત હતી.

ફેરવીકા તે બાળકને પોદાડવા લઈ ગઈ તે રાત્રિ તે બહો ગુરુ એક સારું કામ કરનારની શાંત, બહી મીઠી ઉલે હતી.

સવારમાં પેલા ગુરુએ તે બાળકની માયાપતે વારતે ખુબ તપાસ ચલાવી પણ કાંઈ પતો મળ્યો નહિ. તે જંગળ તરફ એક ખેડુતની કુંપડી પાસે એક સોલજર મુએકો મળી આવ્યો હતો. તે ખેડુતને પુછતાં જણાયું કે રાતે ઠંડીથી મરતાં આદમીના પોકારો સંભળતાં, પણ સવારે કુંપડીનો દરવાજો ખોલતાં એક મરણ પામેલો સોલજર દેખાયો. ગુરુએ તપાસ કરતાં તેની લાસપરથી એક કાગળનો ટુકડો મળી આવ્યો, જે ઉપર ફક્ત બે બોલ અધુરા મુક્યા હતા તે બોલ આ હતા.

‘બચ્ચાંઓ પ્યારાં બચ્ચાંઓ’—તોપણ આ કાગળનો ટુકડો ગુરુએ લઈને સાચવી રાખ્યો.

વર્ષોના વહેવા સાથે કયેરાઈન એક અતિ હુશિયાર, ચપળ, બહાદુર,

ઉઘોગી, ખુબસુરત, અને પોતાના પાળક બાપને તાબેદારીથી હમેશાં રાજી રાખતી નીવડી. હવે ગુરૂ સ્કરન્ડ્રીએ પેલી ક્યેરાઇનને પોતાની સીકલી બહેન એલીશાની મદદ માટે ત્યાં મોકલવાને વિચાર કીધો. અતિશય ખુશાલીથી ક્યેરાઇનને પોતાના પાળક પિતાને તાબે થઇ જવાની તૈયારી કીધી. તેને મુકવા ગુરૂ અર્ધે રસ્તે સુધી ગયો, જે જગ્યાપરથી તે પહેલાં મળી આવી હતી, તે જગ્યાપર જઇ પુગ્યા. ક્યેરાઇન ત્યાં છુંટણુપર પડી, અને બોલી :—

“હું આ જગ્યા, કે જે જગ્યાએથી તમે મને મરતી ઉચકી લીધી હતી અને દરેક રીતની સંભાળ લઇ મોટી કીધી, તેના ઉપકારની લાગણીમાં તમને દુવા દઇ આભાર માનું છું.” ગુરૂ ધ્રુજતા અવાજે બોલ્યો “મારા બચ્ચાં, ઉઠ ! ઉપકારની લાગણી દેખાડવાને હજી તું ઘણી નાની કહેવાય. ઇશ્વરની મરજી પ્રમાણે આપણે રહેવું જોઇએ. જા દીકરી, પણ મારા બોલ યાદ રાખજે, કે જે ભવિષ્યમાં તારી સ્થિતિ ફેરવાય, તો તું ભુલતી ના, કે તું એક નાની, તમ્બલવી છોકરી હતી, અને જે કલાકમાં મરી જત. ક્યેરાઇન, હમેશાં સદગુણી, સાચી, દાનાવ અને સતોષી રહેજે. દીકરી, મારા જેવા એક ગરીબ ગુરૂની શિખામણુ યાદ રાખી હમેશાં જીગરે સાચી, સાચુત મનની, બહાદુર રહેજે. હમેશાં નેક બોલજે, નેક વિચારજે, અને નેક કામ કરજે. ગમે તેમ થાય તોપણ તારી ફરજ બળવવામાં પાછળ પડતી ના ! ” હવે ગુરૂએ ક્યેરાઇનને જમીનપરથી ઉઠાડી તેના માથા પર હાથ મેલી દુવા ચાહી. પછી બંને છુટા પડ્યાં.

ક્યેરાઇન ત્યાંથી એલીશાને ત્યાં ગઇ. એક દિવસે તોપોના બચકર અવાજે સાંભળી બહુ ચિંતામાં તેણી ઉભી હતી.

પોતાના દેશમાં દુશ્મનોએ હુમલો કીધો છે, એમ જાણી તેણીને પોતાના પાળનાર ગુરૂનો વિચાર આવ્યો કે તે કેવી ધાસ્તીમાં હશે. એવો વિચાર કરતી હતી તેવાંમાં એક ઘોડેસ્વાર પેલા ગુરૂ તરફથી કાગળ લઇ આવ્યો અને જણાવ્યું કે શહેરને રશિયનોએ ઘેરી લીધું છે તેથી ક્યેરાઇનને લાંબા રાખવામાં સલામતી છે. ‘હું’ મારા પાળનારને મળવા જઇશ,’ એમ ક્યેરાઇન બોલી.



એલીશાએ જવાબ દીધો “ એટલાં તો ત્યાંના દરેક રહીશો માર્યાં મયાં હશે યા તો કેદી થયાં હશે.”

“ ત્યારે તેઓ સાથે હું મરીશ, યા કેદ પકડાઈશ, પણ મારા પાળનારને તો જરૂર મળીશ.”

સ્વાર અને એલીશા વાત કરતાં હતાં, એટલામાં વિજળીની ઝડપે કુચેરાઈને ઘોડાપર સ્વાર થઈને તેને ચાર પગે છોડી મેલ્યો. પેલા સ્વાર અથવા એલીશા, બોલવા જાય તેટલાં તો તે નજરથી દૂર થઈ. તેણી સાંજે શીલુશીલુ થતા ઘોડા સાથે મેરીરનબર્ગના દરવાજા આગલ આવી લાગી. જેવી તેણી દાખલ થાય છે તેટલાં એક સોલજરે પેલા ઘોડાની લગામ પકડી અને સ્વારને ક્યાં જાય છે તે પુછ્યું.

લાંબો વખતવેર રકઝક થઈ. પેલા સોલજરે કહ્યું, “ જો શહેરની અંદર દાખલ થશે તો કેદી થશે.”

પેલીએ જવાબ આપ્યો કે, “ ગમે તેમ કરી મારે મારા પાળનારને મલવું છે.”

“ વાર, જો તે કેદી હોય તો ? ” સોલજરે પુછ્યું.

“ તો હું પણ કેદી થઈશ.”

“ પણ જો તે માર્યાં ગયો હોય તો ? ”

પેલાની આ અટકલથી કમકમી. પણ શાંત રીતે તેણી બોલી “ મેં તમને જણાવ્યું છે, માર્યો, કે તેના જે હાલ થયા હશે તેમાં હું ભાગ લઉંશ.”

“ જાઓ ત્યારે ખુદા તને મદદ કરે.” તે જવાબ સોલજર ઘોડાની લગામ છોડી દેતાં બોલ્યો.

ઘોડો પાછો ચારે પગે દોડતો થયો.

તે થોડેક દૂર ગઈ હશે એટલામાં કેટલાક અવાજો તેને પુછતા સંભલાયા.

“ એ કાણ જાય છે ? ” કેટલાકોએ પુછ્યું. જવાબ ન મળતાં તુરત એક ગાળા છુટી અને સીધી તેના કાન આગળથી પસાર થઈ ગઈ આથી તેણે હવે એકદમ ઘોડો ખેંચી પકડ્યો અને તેઓને પોતાની નેમ જણાવી.

પણ પેલા સોલજરના વડાએ કહ્યું કે “તમે શહેરની હદમાં આવી ચુક્યાં છો, વાસ્તે અમારાં કેદી છો. આજથી તમે રશિયાના ઝર પીટર પેટલાની મતા છો, આવો ઘેઝાપરથી ઉતરી અમારી પુઠે આવો.”

પોતાની કાળી આંખોમાંથી ગુસ્સાની નજરે જોઇ કથેરાઇન નીચે ઉતરી. “હું તમારી કેદી છું, મને શહેરમાં લઇ જાઓ, હું મારા પિતાજીને મળવા માગું છું.”

એમ બોલી તેણી જેનરલને મળવા ગઇ. તે તરફ જતાં તેણીએ ફ્રેડરિકા પેલા ગુરની દાસીને રડતાં જોઇ. તેને પુછતાં માલમ પડ્યું કે ગુર સ્કરંસ્કીને મારી નાખવામાં આવ્યો હતો.

“તારે શું જોઇયે છે છોકરી?” તેને જોઇને જેનરલે પુછ્યું.

“હું કેદી છું. હું કદી પણ નાસી જઇશ નહિ, જેનરલ, મને ફક્ત એક દહાડાની મહેતલ આપો. હમણાંજ મને મારી દાસીએ ખબર આપી છે કે મારો પાળનાર મુરખમી મુઝદાઓનાં ઢગમાં પડ્યો છે, તેને શોધી કાઢી ધટતા માન સાથે હું દંદનાવવા માગું છું. અરે! કેવો બન્નો હતો?”

“છોકરી, એ બહાને તું નાહાસી જાય નહિ તેની શું ખાતરી?” પેલા જેનરલે પુછ્યું.

“મારું સાચું વચન,” તે બોલી. “કાલ પડતાં આ વખત અગાઉ તમારી કેદી થઇશ.”

“જ ત્યારે; તું મારી કેદી છે એમ યાદ રાખજો.”

તરતજ તેણી ફ્રેડરિકાની સાથે મુઝદાઓના ઢગમાં હિંમતથી ગુરની લાશ શોધી કાઢવા લાગી. અંધારૂં ઘણું હતું તેથી નિરાશાથી લગભગ રડી દેતાં કથેરાઇન બોલવા જતી હતી, એવામાં કોઇનાં પગળાં સાંભળીને ચમકી, “જરા થોભ, છોકરી! હું બતી અને બીજી મદદ લાવું.”

ઘેઝા વખતમાં પેન્નોજ જવાન સોલજર એક ફાનસ, ચાર માણસ અને એક ખાટલી લઇ ત્યાં આવી પુગો.

ધણી વાર શોધ કીધી પણ લાશ મળી નહિ. નિરાશાથી કેથેરાઇન રડી પડી.

“કેથેરાઇન, ચાલ કાલે બામદાદથી શોધ ચલાવીશું” ટ્રેડરિકા બોલી.

“કાલે તો મેં કેદી થવા વચન આપ્યું છે. અરે ઇશ્વર તું મને મદદ કર!”

“છોકરી તું ઘેર જા. હું તારે ખાતર તારા પિતાની લાશ શોધીશ અને ઘટતી ક્રિયા સાથે દફનાવીશ.”

“બહુ ઉપકાર થયો. તમે સ્વાર્થ રહિત ધણી મદદ કરો છો ; ગુરૂને જીવતો નહિ તો મુએલો પણ છેલ્લીવાર જોવા માગું છું.”

કેથેરાઇન પેલા જવાન સોલજરનો ઉપકાર માનતાં બોલી.

ગુરૂ સ્કરસ્કી હાથમાં ગોળી લાગવાથી બેભાન થઇ પડ્યો હતો, તે આ છેલ્લા બોલોથી હોશમાં આવી બબડ્યો, “મારી કેથેરાઇન દીકરી!” તે ધણી ખુશી થઇ. ગુરૂ જીવતો મળ્યો. તેને ઘેર લઇ જવામાં આવ્યો. તેઓ બેઠયાં. ડાક્ટરે તેના હાથને મલમ પટો કીધો. મુંઝે મહોડે મુડદાંઓના ઢગમાં ડટાઇ મરતાં તેણે બચાવ્યો હતો તેથી ગુરૂએ કેથેરાઇનનો ઉપકાર માન્યો. બીજી સવારે બામદાદે તે બાનુ ખુબસુરત ગુરૂના ઝોરડામાં આવી કહેવા લાગી કે “આજે આપણે એકમેકને છેલ્લાં મળ્યે છીએ, મેં જેનરલની કેદી થવાને વચન આપ્યું છે, માટે મારે જવું જોઇએ.”

ગુરૂએ અત્યંત દુઃખ સાથે, આશીશ દઇ વચન પાળવાની રજા આપી. કેથેરાઇન જેનરલ શેરેમ્તીફના તાંબુ બાણી ગઇ, જ્યાં પેલો જવાન સોલજર ઉભો હતો, જે તેને જોઇને હેરત થયો.

“તું આવી કે છોકરી? હું ધારતો હતો કે તું હવે કદી તારું મહો મને ખતાવશે નહિ.” જેનરલ બોલ્યો.

“પાછી આવવાનું મેં તમને વચન આપ્યું હતું” હુંકમાં તેણીએ જવાબ દીધો,

“આજથી તું મારી દાસી છે જા, અમારે માટે નાસ્તો કરી લાવ.”

થોડા વખતમાં નાસતાની ટેબલ બિછાવી પેલા જનરલ અને જુવાન સોલજરને જમવા બેસાડ્યા.

“ તારી ઉમર શું છે છોકરી ? ” જનરલે પુછ્યું.

“ પુરાં તેર.” કેથેરાઇને જવાબ દીધો.

“ પચાસ વર્ષના આદમી જેવું એ છોકરીનું બેળું ને હૈયું છે. જનરલ, કાલે રાતે મુડાંઓના ઢગમાં એણે ઘણી હિંમતથી કામ કીધું છે.” તે જવાન બોલ્યો.

“ આવી બહાદુરી સાથે તેણીને લડાઇના મેદાનમાં જોવી મને ગમે છે. તું ખીતી નથી છોકરી ? મુએલાંઓથી યા દુશ્મનની ગોળાથી યા કશાથી પણ તું ખીતી નથી ? ”

“ આવે સમય બીક શું તે હું જાણતી નથી.”

આ હિંમતવાન જવાબથી જનરલ તેમજ તે જવાન અજ્ઞયખીમાં ગરકાવ થયાં.

“ જનરલ, જો તમે તમારા કેદીને વેચો તો હું તેને ખરીદું.”  
તેલા જવાન સોલજરે જનરલને કહ્યું.

“ અને તમે તેને શું કરશો ? ” જનરલે અજ્ઞયખીથી પુછ્યું.

“ મારી ખાયડી. બહાદુર છોકરીજ એક સોલજરની ખાયડી થવાને લાયક છે. કેમ છોકરી તેં શું ધાર્યું ? ” પેલા જવાને પુછ્યું.

કેથેરાઇન હજુ નાદાન હતી. તેણીએ નિર્દોષતાથી જવાબ દીધો.  
“ એક જનરલની દાસી થવા કરતાં એક સોલજરની ખાયડી થવું મને વધુ પસંદ છે.”

“ શાખાશ, કેથેરાઇન, આજથી તું મારી છે. ખચીત હું એનેજ પરણીશ.” પેલા જવાને જનરલને કહ્યું, “ તે બહાદુર, સદગુણી, મક્કમ મનની, ફરજ બજાવનારી, વચન પાળનારી, અને વળી ધરના કામ-કાજમાં હુશીઆર છે, તે દરેક વાતે મારે લાયક છે. એથી વધુ શુભો મારે કયા જોઇએ ? બસ, નક્કી થયું. તે મારી મહોરદાર થશે. ચાલ, કેથેરાઇન, મારી પુઠે આવ. આજથી તું લોકોની નોકરી બજાવશે નહિ. જો કોઇની પણ બજાવે, તો તે તારા ખાવિંદનીજ.” તે સોલજર

એટલું બોલી કથેરાઇનને તાંબુ બહાર લઇ ગયો. તે સોલજરે એક બપોરના દર તાંબુ નજદીક થોભીને કથેરાઇનને કહ્યું:

“આ તાંબુ આપણા રશિયાના ઝારનો છે, અહિં થોભ કથેરાઇન.”

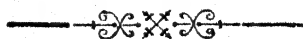
તે અંદર ગયો અને કથેરાઇન બહાર થોભી થોડા વખતમાં એક જણે આવીને તેણીને જણાવ્યું: “બાતુ, તમને નામદાર ઝાર પીટર ધી ગ્રેટ મળવા માંગે છે.” તે અંદર ગયો. પોતાની અન્યબી વચ્ચે આખ્યાં રશિયાના ઝાર તરીકે પેલા સોલજરને ઓળખાવતા હતા. જે તેને પરણવા કમ્બલ થયો હતો : તેજ તે હતો એમ કથેરાઇનને જોઇ લીધું.

“જેમ એક સોલજર દાખલ મેં તને કમ્બલાત આપી હતી, તેજ પ્રમાણે હમણાં પણ હું કમ્બલ ચાઉ છું.” તે ખુશાલીથી બોલ્યો, પછી ઝાર ઉઠ્યો અને તે સુંદરીનો હાથ પોતાના હાથમાં ઝાલી, પોતાના અમલદારોને બિવિખની રશિયાની શહેનશાહબાતુ દાખલ તેને ઓળખાવી.

તેઓના લગ્ન બાદ ઝારે તેને મોસ્કો શહેરના મહેલમાં રાખ્યા પછી તેને લાં ‘એન’ અને ‘ઇલીઝાબેથ’ નો જન્મ થયો.

જ્યારે રશિયાના પીટર ધી ગ્રેટ તુરકીઓ સાથે લડાઇ કીધી, ત્યારે તેઓ લુખમરાથી દુખી થવા લાગ્યા. આ વખતે કથેરાઇનને લશકર વચ્ચે લેવામાં આવી હતી. સઘળું લશકર લુખમરાથી ટલવળતું હતું. કાંઇ ઇલાજ ન હતો. અંતે રાણી કથેરાઇનને એક વિચાર સુઝ્યો. તેને ખબર હતી કે જ્યારે તુરકીના સુલતાનને કાંઇ કહેવડાવવું હોય ત્યારે પહેલાં નજરાણું નજર કરવું જોઇએ. એમ કરી સુલતાનને જણાવ્યું કે લશકર લુખે મરી જાય છે. તેથી સુલતાને મદદ કીધી.

શાહ પીટરે પોતાની અંચળ રાણીની આલાકીથી રશિયનો મરતા બચ્યા એમ જાણી તેણીને ગાદીની બાગિયણ તરીકે જાહેર કીધી. કથેરાઇનને ઘણી મુશ્કેલીએ પોતાના ભાઇ તરફથી મલમ પડ્યું કે તેણીનો બાપ એક સોલજર હતો. તેણીના ભાઇનો પત્તો મલયા પછી તેને કાઉન્ટ બનાવ્યો. પીટર ધી ગ્રેટ ૧૭૨૫ માં મરણ પામ્યો, ત્યાર પછી રાણી કથેરાઇનને બે વર્ષ અને થોડાક મહિના રાજ્ય ચલાવીને ૩૮ વર્ષની જવાન વયે પોતાના શરીરનો ત્યાગ કીધો.



## હિંદની નામાંકિત તેમજ પતિવ્રતા નારીઓ.

રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકર; દેવી તરીકે પૂજાતી રાણી.

હિંદુસ્થાનના ઇતિહાસમાં કોઈથી સ્ત્રી બહુ મોટો દરજ્જો અને માન ધરાવતી હોય તો તે રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકર છે. તેણીના જેવી બીજી સદ્ગુણી રાણી હિન્દની તેમજ યુરોપની તવારીખમાં મળતી નથી તેણી નારી જાતિને દિપાવનાર એક અમૂલ્ય ઝવેર હતું.

તેણી એક સ્ત્રી હોવાથી ગાદીપર આવતાં મુશ્કેલી નડી હતી. તેણી હોલકર વંશની એક હકદાર વિધવા તરીકે ગાદીએ બેઠી. ત્યાર બાદ એ રાણીએ સઘળો કારોબાર એવી રીતે ચલાવ્યો કે તેથી તેનું નામ આખા હિંદુસ્થાનમાં પ્રખ્યાત થયું. સરકારનો કારોબાર એ રાણીના વખતમાં જેવો ચાલ્યો તેવો સરસ કોઈ બીજો વખતે ચાલ્યો ન હતો.

આવક તથા ખર્ચનો ચોક્કસ હિસાબ રાખવાને ખબરદારી કરતી અને પોતાની ચાલાકી અને મિત્રાચારી ભરેલી વર્તણૂકથી પારકાં રાજવાળાઓ તરફથી માન મેળવી તેણીએ ઈંદોરના રાજાને પહેલી પકિતનું બનાવ્યું.

અહલ્યાબાઈ પરોઢિયું પડતાં ઉઠતી, અને પોતાના ધર્મ મુજબ ઇશ્વરની ભક્તિ તથા દાન પુન પુણ્ય કરતી. ત્યાર પછી ભોજન જમી પાછી ભક્તિ કરવામાં મશગુલ થતી અથવા નીતિની વાતો કરતી અને સાંભળતી. તે પછી થોડો વાર આશ્વાયશ લેતી. આશરે બે કલાકને અમલે કપડાં પેહેરી દરબારમાં જતી ત્યાં સાંજના છ કલાક સુધી સરકારી કામકાજ ચલાવતી, પછી નવ વાગા સુધીનો વખત જમવા તથા ધર્મ ધ્યાનના કામોમાં ગુજારી, પાછી દરબાર ભરતી. ત્યાં અગિયાર વાગા સુધી કામ કરી જતી.

તેણી હમેશાં કહેતી હતી કે “મારું કાર્ય જે રીતે હું ચલાવું છું તેનો હિસાબ મારે ઇશ્વરને આપવો પડશે.” અહલ્યાબાઈ પોતાની રાજ

હકુમત એવી રીતે ચલાવતી હતી કે સઘળી પ્રજા તેણી ઉપર ફિદા હતી, અને તેણીને માતા સરખી ગણાતી હતી. દયાળુ અમલ અને અદલ ધન-સાક્ષી પ્રજાને સુખી કરવાની એ રાણીની નેમ હતી. રાજ કારોબાર સંબંધી તેણીનો મૂખ્ય કાનુન આ હતો કે જેમ અને તેમ રૈયત પાસથી થોડા કર લેવો. જે તેણીના અમલદારો આડી ચાલ ચલાવતા માલમ પડે તો તેઓને અપક્ષપાતપણે ઘટતી સજા કરવાને તેણી કદી પછાત પડતી નહિ.

રૈયતને અદલ ધનસાક્ષ આપવાને તેણી એટલી તો કાળજી રાખતી, કે તેણીએ ઠરાવેલા અમલદારોએ કીધેલા ચુકાદાની વિરુદ્ધ તેની જના-બમાં અરજ થતી તો તેપર ધ્યાન આપી, હરેક નાની બાબત વડીકની પણ જાતે તપાસ કરતી અને દરેક જણને પુરતો ધનસાક્ષ મળે છે કે નહિ તેની ખબરદારી રાખતી. તેણીના અદલ ધનસાક્ષના દાખલા ઘણા મળી આવે છે, જેમાંનો એક હાં ટાંકવો બસ છે.

એક તવાંગર શરાફ મરણ પામ્યો. લાંના સરકારી કારોબારીએ મરનારની વિધવા પાસથી ત્રણ લાખ રૂપિયા માગ્યા અને દત્તક પુત્ર લેવાનો અટકાવ કીધો, અને એવી ધારતી આપી કે એ રકમ જે ન આપશે તો મરનારની સઘળી દોલત સરકાર ખાતે જપ્ત કરવામાં આવશે.

પેલી વિધવા રાણી પાસ ધનસાક્ષ માગવા સગાંઓ સાથે ગઇ. રાણીએ જ્યારે સઘળી બીના જાણી કે તુરતજ પેલા જીલમગાર અમલદારને ચાકરી ઉપરથી બરતરફ કીધો, અને પેલી વિધવાના દત્તક પુત્રને કાયમ કીધો એટલુંજ નહિ પણ દત્તક પુત્રને પોતાના ખોળામાં, બેસાડી કપડાં તથા જીલ્સ પેહેરાવી તેને પાલખીમાં બેસાડી રવાના કીધો. પેલી વિધવાનું નજરાણું લેવા સાક્ષ ના પાડી. આ હેવાલ સાંભળી સર્વ લોકો રાણીપર હજારો હજાર આફ્રીન કરવા લાગ્યા.

જેવી તેણી અદલ ધનસાક્ષી હતી તેવીજ પરદુઃખભંજક અને ધર્માતુ હતી. એ પ્રતાપી રાણી પોતાના વડીલોથી મળેલો ખજાનો લોકોના બલાને માટે સખાવતમાં વાપરતી. તેણીએ દેહેરાં બંધાવ્યાં અને આજીવનને દાન આપ્યું. એટલું નહિ, પણ રસ્તા બંધાવ્યા, કુવા,

તળાવાં જોદાવ્યા, ધર્મશાળાઓ બાંધી અને દરેક રીતે પ્રજાને સગવડ થાય એવા કામો કર્યા છે. તેણીની સખાવત દૂરના દેશોમાં પણ લાંબાતી. અહલ્યાબાઈ હમેશાં ગરીબ લોકોને જમાડતી, અને તેણેયારોના દિવસે ખાંધી દરજા વસ્ત્રોનાં લોકોને ખવરાવી પીવરાવી ખુશી કરતી. ઠંડીની રૂતુમાં ગરીબોને કપડાં આપતી, અને ગરમીના દિવસમાં માણસ તેમજ જાનવરોને પાણી રસ્તે રસ્તે પુરું પાડતી કેટલીક વખતે અહલ્યાબાઈનાં માણસો ખેડુતોનાં તરસ્યાં ઢોરોની જુસરીઓ છોડી પાણી પાવા મંડી જતાં.

આવી રીતના ધર્મો કામોથી તેણીને લોકો દેવી સમજતાં, અને હજુ લગી લોકો દેવી તરીકે અહલ્યાબાઈની પૂજા કરે છે.

સુબહના આગળા ગરબન સર જોન માલકમે રાણી અહલ્યાબાઈ વિશે નીચે મુજબ લખ્યું હતું:—“તેણીએ રાજદારી બાબતોની જોડે કળાણી લાવી ન હતી ન છતાં લાંબા વખતનો અનુભવ ધરાવનાર રાજદારી પુરોષોની પેઠે રાજ્યની લગામ પોતાના હાથમાં ધરી બહાદુરીથી રાજ ચલાવ્યું હતું. તેણી પોતાનું રાજ્ય પોતાની પ્રજાને સુખ મજા તેવી રીતે ચલાવતી હતી. એક ચાલાક રાજદારી નરને શરમાવે તેવી રીતે પોતાની પ્રજાના સંકટો દૂર કરી રાજ્યની આબાદાની વધારી હતી” અહલ્યાબાઈ ૧૭૯૫ માં સાઠ વર્ષની ઉંમરે સ્વર્ગવાસી થઈ હતી.

તેણી જોકે મરણ પામી છે પણ હિન્દની તવારીખના સદાપર પોતાનું નામ એક દેવતાઈ રાણી તરીકે અમર રાખી ગઈ છે.

### ચાંદબીબી.

અહમદનગરની રાણી ચાંદબીબીએ સંકટની વખતે પુરતી સમયસુચકતા વાપરી હિમ્મતવાન બાતુ તરીકે નામ આશકારા કર્યું છે. તેણી બચપણમાંજ એક વિધવા થઈ હતી. જ્યારે બહાદુર નિજમશાહ, તેણીનો બત્રિજો મરણ પામ્યો ત્યારે ચાંદબીબીએ અહમદનગર બળવી રાખવાનો ઠરાવ કીધો. અને એ શહેર બળવી રાખવાને માટે લડાઈના



મેઘાનમાં જે બહાદુરી દેખાડી હતી તે એક મરદને સ્વરમાવે એવી હતી. જ્યારે મોગલો હુમલો કરવા આવ્યા ત્યારે ચાંદખીખીએ લશ્કરની સરદારી લઈ તેઓને આખો દહાડો હ'શવ્યા. દુશ્મનના તીર અને બાલાઓની સામે પોતાના લશ્કરને હિંમત આપવા છાંથી ત્યાં દોડતી હતી. રાણીએ પોતાનાં દીલપર બખતર પેહેરેલું હતું અને પોતાના જીવની કે બદનની કશી પણ દરકાર કર્યા વગર લશ્કરને શુર ચઢાવવા આગળ વધી ઉશ્કેર્યું, અને મોગલોને હ'શવ્યા. છેલ્લે મોગલો સાથે કાલકારારો કીધા. તેણીનું ઇ.સ. ૧૬૯૦માં રાતની વખતે કાંઈ બદમાશે ખુન કીધું હતું.

### કર્મદેવી.

શહાબુદ્દીન ભરતખંડપર ચઢાઈ લાવ્યો અને તે વખતે દિલ્લીના પૃથુરાજ અને મેવાડનો અમરસિંહ અને તેનો શુરો રાજકુવર સાથે મળી પેલા શહાબુદ્દીનની સામે થવા એકઠા મળ્યા.

ત્રણ દિવસ સુધી ખુનખાર લડાઈ ચાલી. તેમાં પૃથુરાજ અને અમરસિંહ મરણ પામ્યાં. તેઓનું લશ્કર આશા છોડી બેઠું અને પોતાનું સ્વતંત્રપણું સદાનું ખોવાયલું ધાર્યું. એવે સમયે સામેથી મોટી ફાજ એક સ્ત્રીની સરદારી હેઠળ આવતી હતી. સંઘળા લોકો જેઓ જીવની આશા મુકી રડતા હતા તેઓમાં નવું શુર છુટ્યું. એ સ્ત્રી કોઈ નહિ પણ અમરસિંહની પ્રિયપત્નિ કર્મદેવી હતી.

તેણીએ જ્યારે પોતાનો ભરથાર માર્યો ગયલો સાંભળ્યો ત્યારે તેણીનો કુવર કે જે એક બાળક હતો તે ઇસલામી મલ્લેઓના હાથમાં જશે એમ ધારી તેની માતા કર્મદેવી એક સિંહની માફક છોડાઈ અને મલ્લેઓનો નાશ કરવા બહાર પડી. કર્મદેવી પોતે શુરો લડવૈયાનો પોષાક પહેરી, માથાપર દુપેટો વીંટળી તથા હાથમાં તેજદાર તલવાર ચમકાવી, ઘોડાપર સ્વાર થઈ અને પોતાના લશ્કરને 'હરહર' ના પોકારથી ઉશ્કેર્યું, અંબાર નજદીક લડાઈ થઈ તેમાં કર્મદેવી એક દેવીની માફક રણક્ષેત્રમાં ચમકતી હતી. અંતે અશ્વધાનોનો પરાજય થયો. કુતખુદીન આ સ્ત્રીનું શુરાતન જોઈ નાહો અને રણક્ષેત્રમાંથી અજનયખીમાં ગરકાવ થયો. આ કર્મદેવીએ પોતાની બહાદુરીથી મેવાડનું સ્વતંત્રપણું પાછું મેલવ્યું.



## નામાંકિત પારસી નારીઓ.

બાઈ સાહેબ દીનબાઈ નસરવાનજી પીટીટ (સખાવતની રાણી).

સખીવજીદ બાઈ દીનબાઈ પીટીટ તે મરહુમ શેઠ નસરવાનજી માણેકજી પીટીટનાં વિધવા થતાં હતાં. એ સખીવજીદ બાઈનું નામ અને કામ કોણ પારસીને અણુજાણું હશે ? એ સખી દિલગુરજાનાં બાઈએ થોડી મુદતમાં ૨૫ લાખની ગંજવર રકમની જીદી જીદી સખાવતો કાઢી હતી. પારસી સ્ત્રીઓમાં કોઈએ પણ ટુંક મુદતમાં આવી ગંજવર રકમની સખાવત કાઢી હોય, અથવા તો સર્વથી વધુ ગરીબ લાચારબેચારની દાઝ હેડે ધરી હોય તો તે બાઈ દીનબાઈજી હતાં. એમના સખાવતનાં કામોથી અને ગરીબ તરફની લાગણીથી પીટીટ ખાનદાનને દેશો દેશમાં માન પામતું કાઢું છે. મરહુમ બાઈ પોતાનાં સખી દિલથી અને માયાળુ-પણાથી એટલાં મશહુર થઈ ગયાં હતાં કે તેમના મરણના સમાચાર સમજીને એમને બારે દિલગીરી પંચરાઈ ગઈ હતી અને મુંબઈ તથા દેશાવરોમાં જાણે બધા ગરીબોના એક દિલસોજ માતૃશ્રીજી મરી ગયાં હોય એવી વાતો બધે થવા માંડી હતી. તેવજી ગરીબ લાચારને સખાવત કરતાં એટલુંજ નહિ પણ તેઓના દુઃખમાં ભાગ લેતાં અને સારી સલાહ આપતાં હતાં. એ બાઈ પોતે સખાવત કરતાં એટલુંજ નહિ પણ એ બાઈનું લોહી સખાવતના તત્વોથી બન્યું હોય એમ લાગે છે, કારણકે તેઓનાં છોકરાંમાં પણ તેવીજ સખાવત કરવાનો ખવાસ માતાના લોહી સાથે ઉતરી આવેલો જણાય છે. તેઓના એક પુરા બેટા શેઠ જમશેદજીની છુપી સખાવતો અને પારસી કામ તરફની દાન વિષે કોણ નથી જાણતું ? પણ એ ફિરેસ્તાઈ ખવાસના નરને આ ક્ષાતી દુનિયામાં લાંબો વાર રાખવાને તે ઇશ્વરે વાજખી ધાર્યું નહિ અને ૩૩ વરસની ભર જીવન ઉમરે એ શેઠ સ્વર્ગવાસી થયા.

વળી એવજીની બેટી બાઈ આવાંબાઈ ફરામજી પીટીટ પણ એમના જીવાજી સખી થવાને કોશેશ કરે છે, અને દરેક ટકે સખાવત કરવાને પોતાનો હાથ લાંબાવે છે. તેઓએ છેલ્લી પાંચ લાખની ચાલીઓ ખાંધવાની

સખાવતથી પારસી કામનો પ્યાર ખેંચી લીધો છે, અને આપણે દુવા ગુજાર્યે છીએ કે એ બાઈ સાહેબ તરફનો પારસી કામનો પ્યાર એઓની સખાવતથી હમેશાં કાયમ રહે !

એપરથી સિદ્ધ થાય છે કે એક સદગુણી માતાનાં સદગુણી છોકરાં થવાંજ જોઈએ.

બાઈ દીનબાઈની જુદી જુદી સખાવતોની ટીપ આ નાની ચોપડીમાં રજુ કરવી મુશ્કેલ છે. એ સખાવતો એટલીબધી છે કે તેને માટે એક જુદીજ ચોપડી લખવી પડે. પણ ટુંકમાં આપણે જોઈ જઈએ, અને જે સખાવતો સર્વેથી મોટી છે તેજ તપાસ્યે.

પારસી ઔરફતેજ સારા પાયાપર મુકી જનાર પણ એજ બાઈ હતાં. તેઓ એ ઔરફતેજની બાંધેલ રાખતાં હતાં. આપણે જાણીએ છીએ કે તેઓના સખીવચ્ચે બેઠી બાઈ આવાંબાઈ એક કોઈએઓની ઔરફતેજ ઉઘાડે તો એઓના સદગુણોને બહુ ફાયદો થાય, એ કોઈએઓની ઔરફતેજમાં બાઈ દીનબાઈએ વખતે વખત મળી લખ્યો રૂપિયાની રકમો આપી હતી.

વળી જાંદબોરડી, બીમ્બોર અને બીજે હેકાણે સેનીટેરી ખજો અને દીવાનશાખા બંધાવી તેમાં પણ લખો રૂપિયા આપ્યા હતા. વિધવાઓને માટે મુક્ત રહેવા હજારો રૂપિયાના મોટાં ઘરો લીધાં હતાં, અને સગાં-વહાલાનાં મરણોને ટાંકણે હજારો રૂપિયા ઉપત્તિ ધર્મખાતામાં ભર્યાંજ જતાં હતાં. અગીયારી, આતશબહેસમ અને કુત્સ, તળાવ બંધાવવામાં પણ હજારો રૂપિયા આપતાં હતાં. છેલ્લાં શેઠ જમશેદજી નસરવાનજી પીટીટ ઇનસીડટ્યુટ અને લાયબ્રેરીની શોભાવમાન બીલડીંગને માટે ત્રણ લાખ ઉપર રૂપિયા બાઈ દીનબાઈએ આપ્યા હતા, અને મુબમમાં મોટા હોલ બંધાવવાને વાસ્તે પાંચ લાખ રૂપિયા કાઢીયા હતા, જે તેઓનાં રહેમ દિલનાં બેટી બાઈ આવાંબાઈએ ગરિબને વાસ્તે ચાલીઓ બંધાવવાને આપ્યા છે.

એ રીતે જુમલે તેઓની જાહેર સખાવત પોતાના ભરથારના મરણ પછી આસરે પચીસ લાખની થવા ગય છે. એ વતરોગે એ ભલાં

બાઈની છુપી સખાવત પણ લખોથી ગણી શકાય. એમની સખાવતનો અડસટો દરેક વર્ષે બેથી ત્રણ લાખ જેટલો આવતો હતો. એવણની સખાવતને માટે આખી પારસી કોમ અને મૂખ્ય કરી પીટીટ ખાનદાન વાજખી મગરૂરી લઈ શકે. સખીવગુદ બાઈ દીનબાઈ ૬૭ વરસની ઉંમરે બેહેશ્ત મુકામ થયાં છે, પણ તેઓની બાદશાહી સખાવતોથી પોતાનું નામ અમર મુકી ગયાં છે. ખોદા એમનાં રહેને શાંતિ બક્ષે !

### લેડી શાકરબાઈ દીનશાહ પીટીટ.

એ લેડીના રગમાં જન્મથી ધરાની લોહી વહેતું હતું. તેઓની માતા શુલેસ્તાન નામની એક સારાં ખાનદાનની ધરાની સ્ત્રી હતી, જે ધરાનમાં જુલમ થવાથી મુંબઈ નાસી આવ્યાં હતાં અને પાછળથી શેક ફરામજી ભીખાજી પાંડે સાથે લગ્ન કર્યાં હતાં. આની રીતે પુરાણું ઈરાની લોહી તેઓની રગમાં હોવાથી તેઓમાં ઉત્તમ ક્યાની સદગુણો હતા. જોકે તેવણ એક માત્ર પામેલા બારોનેટનાં મહોરદાર થતાં હતાં, તે છતાં કાંઈ પણ મગરૂરી હતી નહિ. તેઓ હમેશાં પરમાર્થી, સંસારી આવડવાળાં, નમ્રતાવાળાં અને માયાળુ હતાં, તેથી તેઓએ ગરીબ તેમજ તવંગરનો અતિ ચાહ બેચી લીધો હતો. કેટલીક વખતે પોતાના નામાંકિત ખાવિંદ સર દીનશાહને પોતાની સલાહથી સખાવતનાં કામ કરતાં શિખવતાં હતાં. તેવણ એક માતા અને મહોરદાર તરીકેની ફરજ સારી રીતે બજાવતાં હતાં. તેઓ ગરીબપર બહુજ માયાળુ હતાં, અને ધર્મી હતાં. તેઓ પોતાના ખાવિંદ સર દીનશાહની દરેક સાલગરેહને ટાંકણે દર વર્ષે એક એક આતશબેહેરામ તથા અગીયારીમાં એક રૂપાનું આફરગાનિઉં, ખુમચો વિગેરેનો સટ ભેટ આપતાં. આની રીતે પોતાની હયાતીમાં તેવા ૪૦) ચાલીશ સટ ભેટ કર્યા હતા. લેડી શાકરબાઈ પોતાના બન્ના ખવાસ અને ચંચળ જેહનને વિષે પોતાના બન્ના ખાવિંદનાં ઘણાં માનિતાં અને સખાવતનાં કામમાં જીથુકના સલાહકાર થઈ પડ્યાં હતાં, તેથી સર દીનશાહે પોતાની મહોરદારનું નામ કાયમ રાખવા જનવરોની 'લેડી શાકરબાઈ હૉસ્પીટાલ' બંધાવી હતી. એવાં પરમાર્થી ખતુઓના રહ ખુશનુદ હોજો !

## લેડી આવાંબાઈ જન્મશેદશી જીજ્ઞાસા.

એઓ પોતાના સખીવચ્ચે આવીંદની સાથે જાળપણથીજ જોડાઈ સધળાં રૂંડાં કામોમાં પોતાની ઉત્તમ સલાહો આપતાં હતાં. એમનું દિલ પણ સખાવત કરવામાં પોતાના નામાંકિત આવીંદના જેવુંજ હતું. એવણે મોટા મોટા જાહેર રસ્તા, કુળા, તળાવો, ઉદવાડમાં ધર્મશાળા, જન્મ પહેલવીની મદરેસા, વગેરે બંધાવ્યા હતા, તથા ધણાંક ધર્મના કામોમાં બાદશાહી રકમો આપી હતી. એ બાઈની એકંદર જાહેર સખાવત રૂ. ૪૫,૦૦,૦૦૦ ) ની થતા જાય છે. એવણના જાહેર સખાવતનાં કામોને માટે સરકાર તરફથી વારંવાર ઉપકાર માનવામાં આવ્યો હતો.

## સરના પીરોજબાઈ.

સદ્ગુણી બાઈઓમાં આમેજ યમ વધારો કરનાર અને “ ધર્મ-ફરજ-અશોષ ” ને માન આપનાર બાઈ પીરોજબાઈ જન્મશેદશી જીજ્ઞાસા યમ ગયાં છે. ઇસવી સને ૧૮૦૦-અને ૧૯૦૦ ની સદીને એવોએ જોડેલી જોઈ છે. જુના જમાનાને નવા સાથે આમેજ કરવામાં ધણી સંજાળથી ભાગ આપતાં હતાં. પોતાનાં માતપિતાના અત્યંત ચહડતા વખતમાં ઉધરિયાં અને તેવોનો એમના ઉપર પ્યાર અખૂટ હતો પણ તે આજનાં માયાપોના જેવો ગીલગુલીઓ નહિ, પણ ખરો સંગીન અને તેમની જીંદગીને શાંતી સાથે શોભા આપે તેવો હતો. કેહછે કે એમનાં માયાપને પેટે ધણાં ફરજદોનો જન્મ થયો હતો, જેમાંથી ફક્ત ચારને એ બહું જોડું મેલી જવા પામ્યું તે કારણને થકી તે વખતના ધણા રેવાજો, જેને હમણાં વેહમ તરીકે વખોડવામાં આવે છે તેને લેડી આવાંબાઈએ પોતાપર રંજ એટી જીવને તસદીમાં મેલીને બચ્ચાંઓ જીવાડવા એહમત ખેડી હતી. બાઈ પીરોજબાઈ સર્વથી નાનાં હતાં, અને ‘ હોવાઈનવાઈના ’ હોવા છતાં માત પિતાની દેખરેખ તેમનાં સદ્ગુણો ખીજવવાની હતી. હાલના જમાનાને છાજતી સંગીન કેળવણી એઓને મળી હતી. ઘેરમાં પોતાની દેખરેખ આગળ એઓને અગ્રેજી જ્ઞાન આપ્યું હતું જે જવાનીમાં એવનના પિતાના

ખોદણા લાગવગતે લીધે અંગ્રેજોની મેહમાનદારી અને મુલાકાતો વેળાએ ઉપયોગી થઇ પડ્યું. એવોના નામાંકીત ત્રણ ભાઈઓમાં વડા ખરશેદજી ( ખીજ સર જ. જી. ખેરેનેટ ) એમને અતી વાહલથી ચાહતા હતા તેમજ ખેદનની પ્રીતી પણ એ ત્રણ ભાઈઓપર કમી ન હતી, તે એ ભાઈઓનાં મરણ પછીના સંગીન શોકમાં સર્વએ જોઈ લીધું. ભાઈઓના મરણ પછી એ ખેદને સોહવાસન શણુગાર જાણે ( ચીતલ સિવાય ) ઉતારીજ દીધો. લાખોના ઝવેરાત અને ઉમદા ઉંચો પેહરવેશ પોતાના ધણી અને બાળબચાંની આગાદી છતાં એ હેતાણુ ખેદને તર્ક કીધો હતો. પોતે દર વેળાની ફરજિયાત બંદગીમાં રોકાતાં અને બલા વીચાર સાથે પોતાનો વહીવટ ચલાવતાં બહારની મોજમજમાં લીન થયલાં એઓ કદી દેખાયાં હતાં નહિ. પોતાનાં માઆપના રાજ અમલમાં પણ કુત્તીન બાનુને બાજે તેવે પ્રસંગે બહાર દેખાવ આપતાં. એક ઉત્તમ અને નારી જતીના ઉંચા સદયુજી એવો બતાવી ગયાં છે. એઓના લગ્ન એમના મામાના દીકરા શાપુરજી ધનજીભાઈ ખાટકીવાળા સાથે થયાં હતાં, જે એકપુરા જમાઈને તેમનાં કુમળ લેડી આવાંબાઈએ પોતાનેજ ઘેર રાખ્યા હતા, જેથી સાસરાં માહલવાનું સુખ એઓને મળ્યું નહિ છતાં તેઓ તરફની જે જે ફરજ તે એઓ બજાવતાં; પોતાના જેઠ દેરનાં તેમજ નરણોનાં ફરજદો તરફ છેલ્લી ઘડી સુધી તેઓ વફાદારીથી પોતાની નજર રાખતાં તેમજ પોતાના ધણી તરફ છુપી ખોદાઇ બકતીથી વફાદાર રહી સ્ત્રી તરીકેનાં દરેક હકથી તેમની ખીદમત જે બજાવવી જોઇએ તેને માટે કાગજી રાખતાં. એવોને ૧૪ બાળકની વૃધી થઇ હતી, જેમાં દીકરી ૧૦ અને દીકરા ૪ હતાં; જેમાંનો ૧ બાળ બેટો હુંક મહિનાંની જીંદગી ભોગવી કુલચુજર થયો હતો, પણ ૧ દીકરી અને ૧ દીકરો ભર ગુવાન વયમાં ગુજરી જવાથી એમને ઘણો ગમ લાગ્યો. જોકે ખીજાં આગાદ બચ્ચાંઓ એમનો ગમ ભુલાવા અનેક ઉપાયો લેતાં પણ ખોવાયલાં વાહલાંઓને એવણુ ભુલી પોતે ખુશી ભોગવે એવો સ્વભાવ ધરાવતાં નહિ. તેને યાદ કરવા તેમજ તેના ક્રિયા માર્ગની કાળજીમરી જેહમતમાં રોકાઇ સંતોષ લેતાં હતાં. એક દીકરી,

મેહન, ધણીયાણી અને માતા તરીકેની સઘળી ફરજ તેઓ બજવી ગયાં છે. તેમના ધણીનું મરણ થયું હતું. વિધવાપણાનું કષ્ટ ન ભોગવવા છતાં તેવી સ્થિતિએની મેહનપણીઓ માટે માયાળુ હતાં અને ધણી ગરીબોને બનતાં આશરાથી રીજવતાં છેલ્લી ઘડી વેર સરના પીરોજ-બાઈ તરીકે ઓળખાતાં હતાં. એમના નામવર પીતાજીનું કાઠનું પનોતું ઘેર જેની માલેકી પાછળથી એવોએજ લીધી હતી, તેજ ઘેરમાં એવણુ ૯ દીકરી અને ૨ દીકરા મેલી દુલગુજર થયાં.

### બાઈ મોટલાંબાઈ માણેકજી વાડીયા.

આ બાઈ પણ પોતાના ધર્મ અને સખાવતનાં કાર્યથી મશહુર છે. એવણે ઉદવાડા તથા નવસારીમાં આતશબહેરામ અને દરેમહેરને હજારો રૂપિયાની રકમ આપી હતી. મુંબઈ મધે સુવાવડતી એક મોટી હોસ્પિટલ બાંધવાને એવણે પોતાની મજગામ તરફ આવેલી ‘મારસનેજ’ નામની જમીન તથા રૂ. ૧,૫૦,૦૦ ની રકમ સરકારમાં આપ્યાથી સરકારે ત્યાં એક મોટી હોસ્પિટલ ‘બાઈ મોટલાંબાઈ હોસ્પિટલ’ ના નામથી બંધાવી ૧૮૯૨ માં ખોલ્લી મુકી હતી. ઉદવાડામાં પાકટ રસતો એ સખી બાઈએ બંધાવ્યો હતો. કેટલાંક ધર્મના દવાખાના ઉઘાડી આપ્યાં હતાં. એ વતરોગે ખાનગી સખાવત પણ કેટલીએક કીધી હતી.

### બાઈ સુનાબાઈ, ન. રૂ. બનાજી.

બનાજી ખાનદાનની આગળી જાહોજલાલી તથા ધર્મના, અને દેશના ભલાં અર્થે જે જે જાહેર સખાવતનાં કામો એ કુટુંબે કીધાં હતાં, તે ક્યા પારસીને ખબર હશે નહિ? એ નામાંકિત કુટુંબની સદગુણી અને બાહોશ બાતુ બાઈ સુનાબાઈ હતાં.

‘સુનાબાઈ જાતે સ્ત્રી હતી પણ મરદનાં કરતાં વધારે દિમતવાન તથા પાકી બુદ્ધિની અને મોટા શાણપતની હતી. માનવીના અવતારની હતી પણ દેવતાની ખાશીઅતની હતી’ આ પ્રમાણે તે વેળાના એક પત્રે આ બાતુના વખાણમાં લખ્યું હતું.

આ બખ્તાવર તોલની બાઇ હીરજી જીવનજી રેડીમનીનાં બેરી થતાં હતાં અને પોતાની જીવાનીમાં નસરવાનજી રસ્તમજી બનાજી સાથે લગનમાં બેઠાં હતાં.

કહે છે કે 'એમનું કુટુંબ એટલું મોટું હતું કે દિવસમાં ત્રણ વાર પોણોસો બોણના ખુમચા તેણી પોતાના કુટુંબમાં પોતાના હાથે અને પોતાની જાતે આખર ધનતથી મોકલતી હતી. તેણી પોતાના મોટા અને નામાંકિત કુટુંબની મોટી ખટપટમાંથી પરવારી તેણી અરધા શેહેરની પંચાતી અને જન્મજો, વાંધાઓ, પંચાયતના અઠા-બરોના કરતાં વધારે ખુબીથી અને વધારે તજવીજ તથા ધનસાફથી કરતી હતી.' ગોવાળિયા તળાવની સામે હારખંધ હબેલી થોડીક મીલકતો તેમના નામની યાદ આપતી હતી દેખાય છે. આ બાનુએ ફારજેત સ્ત્રીટમાં પોતાને ખર્ચે એક અગિયારી બંધાવી હતી. આ બાનુએ પોતાનું નામ મુબંધ ટાપુપર મોટી જાગીરદાર તરીકે જાણીતું કીધું હતું. આ બાનુના પતિવ્રતક તથા સદ્ગુણો વિષે મુબંધનું 'ચાલુક' પત્ર તેવજીના મરજીની નોંધ લેતાં લખે છે કે 'ખોદાશાહેદ છે કે સુનાબાઇ ઘણીજ પતોતી અને પાકદામાન તથા પરહજગાર ચોરત હતી. દુઃખીઆરીની દાઇ, સુખીઆરીની સહી, પીએરની પતોતી અને સસરાની શાભીતી, શોની સાસુ, સહસ્ત્રની માએ, હજારોની જેઠાણી અને લખોની શેઠાણી તે સુનાબાઇ હતી.' હાલની પારસી સ્ત્રીઓએ આવી નામાંકિત અને કોમદિપક બાનુઓને પગલે ચાલવાની હમેશાં કોશિશ કરવી જોઇએ છે.

